Niculina Gheorghiță

Bucuria de a trăi fără mască

Ghid practic de psihologie cuantică

StudIS

Cine sunt eu de fapt?

Ce vreau eu de fapt?

Bucuria de a trăi fără mască

Ghid practic de psihologie cuantică

StudIS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GHEORGHIŢĂ, NICULINA
Bucuria de a trăi fără mască; ghid practic de psihologie cuantică / Niculina Gheorghiţă. – Bucureşti: Editura StudIS, 2013
Bibliogr.
ISBN 978-606-624-297-4

Niculina Gheorghiţă

Bucuria de a trăi fără mască

Ghid practic de psihologie cuantică

Mulțumiri

Mulțumesc Sinelui meu Divin că a fost mereu cu mine de-a lungul vieții indiferent cât de departe eram de El ca manifestare și comportament.

Mulțumesc tuturor cursanților pe care i-am avut timp de cincisprezece ani, de când predau informații despre cum să ne manifestăm Dumnezeul din noi, deoarece cu ajutorul lor am crescut și m-am cunoscut mai bine ca esență divină.

Mulțumesc tuturor clienților care au venit la mine în cabinet pentru curajul pe care l-au avut, să se destăinuie cuiva străin, în căutarea răspunsurilor din ei, pentru a merge spre o viață extraordinară.

Mulțumesc tuturor care au venit în contact cu mine sub o formă sau alta pentru că m-au făcut martoră la experiențele, creșterea și dezvoltarea lor pentru o viață mai bună.

Mulțumesc tuturor maeștrilor cu trup sau fără care m-au îndrumat, sprijinit și susținut în demersul meu de a demonstra și altora ce eu știam și anume că „Dumnezeu nu este suferință ci numai IUBIRE și ADEVĂR".

Prefață

Foarte rare sunt ocaziile în care puteți întâlni o persoană autentică, o persoană care să vă schimbe în mod spectaculos percepția despre viață și despre voi înșivă. Sunteți pe cale să cunoașteți o asemenea persoană magnifică. Psiholog clinician și formator, Niculina Gheorghiță vă va provoca și inspira prin perspectivele ei asupra spiritualității, a devenirii de Sine și asupra răspunderii exclusive pentru propria dumneavoastră bunăstare, pace, armonie, fericire, bucurie de a trăi autentic dincolo de orice mască socială.

Mesajul Niculinei simplu, puternic, iluminator este acela că fiecare dintre noi se naște cu o sarcină spirituală, un contract sacru care să ne învețe ***„să înțelegem că fiecare clipă din viața noastră ne dă libertatea și ocazia să exprimăm bucuria, dacă o dorim, să conștientizăm că nimic nu merită să ne separe vreodată de fericire și de Dumnezeu. Atunci când ne iubim pe noi înșine în permanență și total, îl iubim pe Dumnezeu".***

„Bucuria de a trăi fără mască" este un ghid practic de psihologie cuantică, așa cum precizează autoarea, un ghid care te invită la introspecție, te proiectează adânc în străfundurile ființei tale, realizând astfel că prin autocunoaștere îți dobândești înțelepciunea, adevărul

fundamental despre tine însuți și forța de a-ți controla destinul și de a trăi viața după propria viziune. Astfel, dobândești cunoașterea supremă depre sine, cunoaștere care *„apare și se manifestă atunci când descarci informațiile dintr-un flux de conștiință superior și aceste informații te duc să-ți manifești potențele divine la capacități din ce în ce mai mari. Astfel cunoașterea este sau nu este, o ai, o trăiești, o manifești sau nu. Nimeni în locul tău nu poate să-ți dea cunoașterea. Este o iluzie să crezi că un guru sau o persoană exterioară ție îți poate da cunoașterea, el îți expune cunoașterea lui dar nu a ta, adică nu cea pe care ai putea-o descărca tu conștient fiind din fluxul de conștiință de pe frecvența specifică ție. De ce spun asta? Deoarece după ani de cercetare și practică am descoperit că acumularea cunoștințelor înseamnă gândire".*

Cartea este de fapt un ritual de inițiere, structurată în șapte capitole, scrise simplu și pe înțelesul tuturor, bine explicate și fundamentate logic, însoțite de foarte multe exemple din experiența practică, personală și de foarte multe exerciții practice. Îndemnul autoarei, în fiecare capitol este de a experimenta, pentru că *„nimeni nu poate trăi în locul tău, așa cum nimeni nu poate face nimic pentru tine. Nimeni nu-ți poate interzice să trăiești așa cum îți dorești, doar tu ești propriul tău călău. Tu te limitezi prin diverse programe preluate inconștient care au devenit stil de viață și de comportament. Când treci la acțiune și aplici cunoașterea nou accesată tu de fapt te reclădești, te reconstruiești, devii alt om născut din „apă și din duh" - așa cum spunea Iisus".*

Citind cartea *„Bucuria de a trăi fara mască"* mi-au răsunat în minte permanent citate celebre care au ghidat omenirea de-a lungul timpului pe calea devenirii de Sine: *„Eu nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat. Eu sunt ceea ce aleg să devin"* - Carl Jung, *„Cunoaște-te pe tine însuți și vei cunoaște întregul Univers, cu energiile și forțele sale ascunse"* - frontispiciul templului din Delphi, *„Fiți propria voastră flacără!"* - Buddha, iar Iisus a spus că Dumnezeu se găsește permanent „înlăuntrul nostru".

Veți fi transformat pentru totdeauna de puterea adevărului conținut în această carte. Cunoașterea este putere, iar cunoașterea prezentată în această carte este cheia către puterea personală.

Această carte prezintă esența neuroștiintelor, a psihologiei cuantice, a spiritualității autentice cu o claritate care vă va inspira să vă trăiți idealurile spirituale și care vă va trezi către o viață reală dincolo de măști, de tipare existențiale și de închisori imaginare confecționate de-a lungul timpului în procesul adaptării. Viața mea a fost îmbogățită de aceste cunoștințe într-un mod fascinant. Fie ca și viața dumneavoastră să fie cel puțin la fel de mult atinsă de grația înțelepciunii Niculinei.

Mihaela (Gheran) Palade
Psiholog Formator, Clinician Specialist

Cuprins

Introducere 13

Pasul 1: Conştientizarea faptului că nu trăieşti autentic 15

Pasul 2: Descoperirea măştilor 25

Pasul 3: Iertarea şi eliberarea de trecut 39

Pasul 4: Lucrul cu mintea ta pentru a trece graniţele personalităţii limitate 49

Pasul 5: A trăi cu tine în noua viaţă 69

Pasul 6: Bucuria stării de „A FI" autentic 91

Pasul 7: Eliberarea aduce pacea şi liniştea interioară pentru a trăi împlinirea 101

Anexă 109

Bibliografie 119

Introducere

Acest subiect este o necesitate pentru lumea în care trăim, în care suntem educați să nu ne arătăm emoțiile, sentimentele, temerile, de teama ridicolului sau chiar să nu fim acceptați aşa cum suntem, acolo unde vrem noi. Astfel suntem nevoiți să ne creăm o mască pe care să o cizelăm în permanență ca să putem face față cerințelor şi trendului actual. După ani de muncă în care depunem eforturi să ne construim masca cea mai potrivită realizăm că suntem nefericiți şi fără consistență. Dar timpul a trecut şi ne trezim că avem 35, 40, 45 de ani şi ne autosufocăm cu învelişul fals cu care ne-am îmbrăcat, nefericirea e la ea acasă, depresiile de asemenea, apar şi bolile fizice de la atâta venin adunat. În acest moment al vieții noastre e posibil să apară o iluminare şi să ne dăm seama că nu am trăit pentru noi ci, doar pentru alții şi prin alții. Unii psihologi numesc acest moment criza de la ... ani. Eu nu o văd ca pe o criză ci ca o dorință firească la dreptul de a trăi autentic după ceva ani de falsitate.

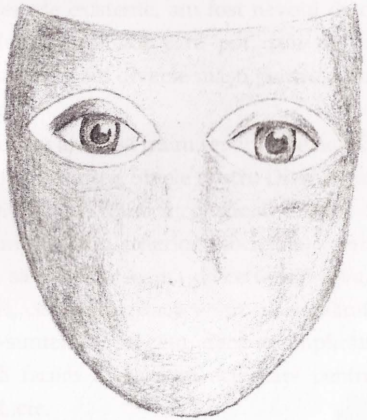
Astfel în această lucrare am urmărit procesul prin care trecem pentru a ne descoperi pe noi şi a trăi cu noi. Se spune că tot timpul suntem singuri chiar dacă mereu fugim de singurătate. Ne este teamă de singurătate atunci când nu ne cunoaştem şi nu trăim cu noi.

Primul pas este conştientizarea faptului că nu eşti autentic, apoi descoperirea măştilor pe care le ai, al treilea pas este cum să te ierţi pentru că ai trăit inadecvat pentru tine şi Sinele tău Divin. Apoi ne aplecăm asupra lucrului cu mintea ta care are nevoie de alte reţele neuronale, care la rândul lor vor crea alte atitudini pentru a trăi autentic într-o viaţă nouă. În cel de-al cincilea capitol am abordat cum să trăieşti cu tine în noua viaţă, după ce te-ai reinventat. Capitolul şase abordează bucuria, starea firească de „a fi" şi în final descoperim gustul minunat al libertăţii în adevăr.

Aşa să fie!

Pasul 1

Conştientizarea faptului că nu trăieşti autentic



De-a lungul timpului pornind de la naştere, educaţie, integrarea în societate pentru a fi acceptaţi de oamenii din jur, de sistemele existente, am fost nevoiţi datorită lipsei de exemple a oamenilor care pot, ştiu ce vor şi sunt autentici, să ne creăm diverse măşti pentru a putea trăi în comunitate.

Şi astfel am ajuns să trăim separaţi de noi (Divinitatea din noi, sufletul nostru, Sinele nostru Divin, Spiritul Sfânt, Scânteia Divină), să trăim inconştient, doar în obişnuinţe şi reguli impuse din exterior (societate), pentru „a da bine", fără să ne dăm seama de ce facem ceva, de ce nu facem altfel, ce simţim, dacă vrem cu adevărat să facem ceva, dacă suntem în prezent, dacă ne implicăm cu toată fiinţa, dacă facem o anumită activitate pentru noi sau pentru alţii, etc.

Aceste întrebări nu ni le punem, fie pentru că nu ne-am pus problema, fie pentru că am risca să fim ridicularizaţi, am risca să fim excluşi dintr-o comunitate sau alta, am risca să trăim bine şi atunci vine în

discordanță cu ce ni se vehiculează că este criză, oamenii suferă, nu avem diverse.

Pentru a deveni conștient de tine că nu ești și nu trăiești autentic primul pas este **să vrei să ieși din ignoranță**. Adică să vrei să fii tu, să te descoperi pe tine cel adevărat care are ceva de spus, care poate spune „da" sau „nu" când e nevoie, care nu mai are frici legate de comunitate și de abandonul celorlalți atunci când nu mai faci ce vor ei, să ai tăria și curajul să exprimi și să manifești ideile tale creatoare, să vrei să fii fericit și împlinit prin ceea ce poți face tu.

Acest moment de conștientizare de cele mai multe ori apare atunci când în viața ta traversezi o criză și îți pui tot felul de întrebări, cum ar fi: „Ce nu am făcut bine de nu a mers asocierea cu X sau Y? ", „Mi-am sacrificat studiile ca să fiu în această relație și nu sunt fericit(ă)?", „Am mers mereu la muncă pentru a avea cu ce educa copiii, iar ei nu apreciază nimic? ", etc.

Când ajungi în acest pas ce ai de făcut este **să devii observatorul vieții** tale și să vezi dacă atunci când ai făcut o acțiune sau alta ai făcut-o că ai vrut tu sau ai făcut-o ca să se simtă alții bine, ca să dea bine la alții și să fii acceptat(ă) și apreciat(ă) de grup, societate, mediul în care trăiai. Dacă nu poți fi observatorul tău obiectiv de cele mai multe ori cauți un ajutor specializat la o persoană în care ai încredere sau știi că e un bun profesionist.

Dacă ai norocul să găsești un specialist cu care să discuți și care să te îndrume și să te sprijine în descoperirea ta și în acceptarea faptului că nu trăiești autentic, atunci ești pe cale de a te transforma.

În practica mea psihologică am întâlnit mulți clienți care și-au schimbat viața după ce au început să se observe. Toate aceste descoperiri au șocurile și tulburările lor inevitabile dar dacă începi să trăiești autentic vei fi liber(ă) și fericit(ă).

Îmi aduc aminte de o clientă care era total nefericită în interior dar, la suprafață afișa o mască de femeie extrem de fericită și de împlinită. Cum am văzut-o din discuție nu avea nici un motiv de nefericire în schimb avea o tuse seacă care se accentua de fiecare dată când vorbea de soțul ei.

Atunci am întrebat-o mai direct.

T: „Care este relația cu soțul tău?"

C: Mi-a descris o relație perfectă cât putea printre tuse.

T: Atunci i-am răspuns: „corpul tău spune altceva, adică îmi comunică că ceva te sufocă în această relație".

C: Atunci a făcut ochii mari, a izbucnit în plâns și a spus „Așa ceva nu se poate. Eu de douăzeci de ani ascund această nefericire și dumneavoastră ați decelat-o după o tuse? Este incredibil".

Am lăsat-o să plângă în ritmul ei, tusea s-a diminuat și în final am început să discutăm asupra măștii pe care

şi-a format-o timp de douăzeci de ani. Era o mască aproape perfectă deoarece şi ea ajunsese să creadă că este o relaţie de cuplu fericită, şi că nu are ce să schimbe în ea.

Povestea vieţii ei suna astfel:

„M-am căsătorit de tânără, părinţii mei nu l-au vrut. Eu după vreun an de zile mi-am dat seama că nu e ce mi-am dorit, dar deoarece părinţii mei s-au despărţit când eu eram foarte mică nu am vrut să ajung să fac acest pas. Am închis ochii, mi-am zis mereu că sunt fericită şi că indiferent ce va face soţul meu eu nu mă despart de el. După încă un an am rămas însărcinată, am făcut o fetiţă minunată, dar după ce am născut fetiţa am zis în sinea mea: „copilul acesta va creşte cu tată, nu ca mine fără tată". Chiar dacă în casă era iadul, când ieşeam afară mă aranjam, mă machiam, îmbrăcam fetiţa ca un manechin din cărţile de modă iar cei din jur spuneau: „ce familie fericită şi binecuvântată de Dumnezeu".

Pentru mine conta foarte mult, iar fetiţa mea avea tată şi o familie, chiar dacă sufeream în casă şi eu şi ea.

Am auzit remarca „ce familie fericită sunteţi" încât am ajuns să cred şi eu şi să mă învinovăţesc că dacă el se poartă urât cu noi, eu sunt vinovată. Şi astfel am trăit douăzeci de ani cu sentimentul că eu sunt rea şi asta merit."

După diverse întâlniri şi discuţii a început să se cunoască pe ea, să afle de ce a atras şi a adus în viaţa ei un bărbat violent verbal şi foarte agresiv. Deoarece mereu

mama ei (crescând singură patru copii - după ce a fost înşelată şi părăsită de soţ) i-a zis că „eşti o rea, nu o să te ia nici un bărbat, o să ajungi pe străzi." etc.

Având din copilărie acest gen de programe a atras un bărbat care să-i arate că e rea şi cu care să dezvolte o relaţie de dependenţă şi de maximă suferinţă psihologică pentru toţi membrii familiei.

După ce şi-a conştientizat masca a început să fie ea autenică, dar cu mare frică vizavi de soţul ei. Astfel a apărut tusea care a dat-o de gol că se sufocă. Când supresăm un anumit tip de emoţii corpul fizic este cel prin care ies la suprafaţă pentru a elimina emoţiile ascunse.

După câteva întâlniri şi după multă disciplină şi lucru cu ea, de a scăpa de frici şi de a se regăsi pe ea cea care este cu adevărat, ce îi place ei să facă, ce vrea cu adevărat, cum vrea să trăiască, a luat nişte decizii importante care le-a schimbat viaţa tuturor. Abia acum sunt nişte oameni împliniţi, fericiţi şi liberi.

Astfel această doamnă şi-a dorit foarte mult în interiorul său să se elibereze de acele traume, dar nu spunea la nimeni şi nici nu cerea ajutor cuiva. Eu cred că fiecare dintre noi avem acel Sine Divin care mai devreme sau mai târziu ne aduce într-o situaţie, conjunctură, moment al vieţii prin care să ne regăsim şi să ne salvăm. Acest lucru se poate întâmpla printr-o discuţie cu cineva, printr-o carte care ne ajută să ne trezim, printr-o

informație oarecare care ne eliberează de calvarul în care trăim noi cu noi.

Când ți-ai conștientizat masca este și bine și greu. Bine deoarece realizezi că nu ești tu acea persoană iar greu că ai de muncit cu tine între șase luni și un an pentru a schimba informația din celulele tale, în care sunt implementate acele trăiri și comportamente. Dar am o veste bună pentru toată lumea, bucuria și fericirea pe care o trăiești după ce te-ai descoperit nu au margini, iar deschiderea și potențialul tău vor fi de nedescris în cuvinte.

Din punct de vedere psihologic se spune că la patruzeci de ani apare o criză pentru toți oamenii, o criză de identitate.

Am identificat mai multe momente în evoluția și dezvoltarea omului în care apar crize dar de fapt sunt clipe în care dacă nu suntem pe calea Sinelui nostru Divin, el bate la poartă să ne trezească, iar acest fapt pare din exterior o furtună, un moment de nefericire, o criză.

Aceste momente le-am identificat ca fiind în jurul vârstelor de 14 ani, 28 ani, 40 ani și 60 de ani. Acestea sunt momentele din viața oamenilor care scot la suprafață nevoia ancestrală de a te cunoaște și de fapt este momentul când Sinele tău divin îți bate în poartă pentru a te trezi. Aceste momente apar deoarece nu suntem noi, nu trăim autentic și nu ne putem desăvârși, deoarece avem prea multe măști pentru a fi acceptați de alții și în

societate încât noi nu mai suntem pe nicăieri nu ne mai trăim viața noastră.

Când apare criza, de fapt este cel mai bun moment pentru a vedea dacă trăiești tu sau masca pe care ai format-o în timp, este momentul când alegi cu liberul arbitru să ieși din ignoranță și să te observi.

Totodată este și un moment dificil deoarece nu știi ce să faci. Ai aflat că nu vrei să trăiești masca, că vrei altceva, dar nu știi cum să faci. Aici începe un moment important pentru tine și anume deschiderea minții și ieșirea din vechile programe care te-au adus în acest punct. Cum ne deschidem mintea? Cu ajutorul studiului conștient și a aplicării altor paradigme, fără frică, fără frustrare, furie sau dorință de răzbunare. Vom detalia în capitolul patru cum să lucrăm cu noi în aceste momente.

După ce te-ai observat urmează al treilea pas și anume **să te decizi și să alegi** „ce vrei tu de fapt cu viața ta?". În acest pas e nevoie de contemplare și autoreflecție, momente în care intri în contact cu tine cel autentic, adică cu Sinele tău Divin care îți comunică cu ajutorul intuiției ce să experimentezi pentru a crește sufletește și spiritual. Aici ai nevoie de multă prezență în tot ceea ce faci pentru a te autocorecta.

Autocorectarea este ca o trezire din automatismele pe care le-ai avut timp îndelungat. Este ca și cum spui: „Stai, nu mai vreau să fac așa; ci vreau să fac așa". Aici ești în prezent și în contact cu Sinele tău Divin, iar când ești în

această stare ești conștient de cum respiri, cum mergi, cum și ce vorbești, etc. Devii responsabil de acțiunile și gândurile tale, de la cele mai mici până la cele mai mărețe. Începi să vezi singur cum îți creezi propria realitate și că tu ești responsabil de tot ceea ce ți se întâmplă. Este unul din cele mai importante momente deoarece prin această autocorectare întrerupi conștient firul vechii conexiuni cu rețelele neuronale implicate în procesul automat și creezi altă nouă conexiune cu alte rețele care se vor consolida în timp datorită faptului că ești conștient. Lucrul cu tine, cu autocorectarea cel puțin douăzeci și unu de zile te va ajuta să te reinventezi.

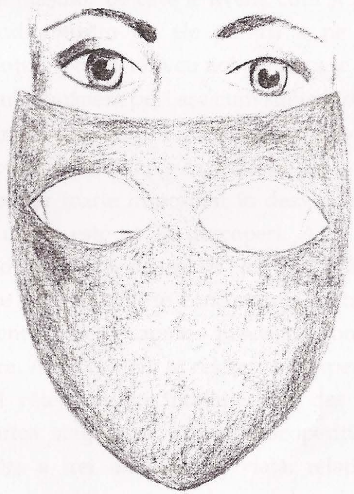
De aici pașii următori țin **de încrederea și credința** că tot ceea ce îți propui se realizează. **Credința** este o stare, e ceva dincolo de cuvinte, e ca și cum știi fără argumente raționale ce să faci și cum să faci. Credința apare atunci când ți-ai oprit toate „vocile din cap", toate fricile cu care ai conviețuit și care au pus stăpânire pe tine, pe ființa ta, pe viața ta.

Prin credință tu de fapt ai încredere în Sinele tău Divin (care este omnipotent, omniscient, omniprezent) că te îndrumă să trăiești așa cum e mai bine pentru evoluția și desăvârșirea ta ca ființă umană.

Așa să fie!

Pasul 2

Descoperirea măștilor



După ce am descoperit că nu trăim autentic urmează descoperirea măştilor pe care le avem, cum şi în ce fel le folosim, când abuzăm de ele pentru a ne manifesta diverse carenţe. Apoi lucrăm cu noi pentru a le da jos una câte una, până rămânem puri aşa cum suntem de fapt.

De-a lungul timpului ne confecţionăm diverse măşti pe care le purtăm în diverse experienţe sau conjuncturi. Un pas greu dar foarte important în dezvoltarea relaţiei autentice cu tine este să le descoperi. Asta implică o analiză şi o vigilenţă deosebite în a-ţi „vâna" toate manifestările care nu sunt în concordanţă cu trăirile tale. Este momentul când apare procesul conştient de autocorectare. Am să încerc să relatez din experienţa mea profesională câteva măşti întâlnite mai des la clienţi, pentru a putea singuri să vă autodescoperiţi. Ne vom apleca asupra a trei domenii de viaţă: relaţiile intime (afective), domeniul financiar şi domeniul profesional.

În relațiile intime, afective, de cuplu, am întâlnit măşti de tipul:

1. ***„Dacă mă comport aşa cum vrea ea (el) voi fi fericit(ă) toată viața".*** Nimic mai neadevărat, deoarece în momentul în care trăim într-o relație, celălalt vrea să creştem împreună, să avem amândoi inițiativă, să discutăm, să avem păreri cu care să construim şi să ne construim. Dacă ai masca de mai sus, relația se va termina foarte repede deoarece nu există dialog, nu există creştere sufletească, nu ne putem manifesta Sinele Divin, adică rămâi un om „sărac", fără consistență şi neîmplinit. Fricile care se află în spatele acestei măşti sunt: frica de singurătate, frica de abandon, neîncrederea în forțele proprii şi în iubirea de Sine.

2. ***„Masca tiranului - eu fac ce vreau eu şi îl las să creadă că țin cont de părerea lui".*** Cel care poartă o astfel de mască chiar dacă nu este de acord cu deciziile şi hotărârile pe care le ia partenerul său nu îi spune nimic şi face ce şi cum vrea el. Astfel îşi alimentează nevoia de dominare şi credința că el este vioara numărul unu în relație. Este o mască care cu timpul te scurge de energie şi te face să trăieşti în minciună şi abuzuri. Partenerul mai devreme sau mai târziu se va îndrepta spre o dependență deoarece el simte că nu e valorizat, băgat în seamă şi este tratat ca un copil lipsit de putere.

3. ***„Ascult ce spune, fac ce spune şi aştept să se schimbe".*** Probabil ați auzit remarca „lasă că într-o zi va fi

altfel, se va schimba, o să-l lumineze Dumnezeu", etc. Întrebarea mea pentru cei care poartă o astfel de mască este: „De ce nu vrei să-l luminezi tu care eşti aşa aproape de el, prin comunicare?". Să-i spui ce îți place din ce spune şi implică verbul „a face împreună", ce nu îți place, etc. Relația de cuplu este ca un contract între doi parteneri care vor să se dezvolte în viață unul lângă altul şi nu unul prin altul sau datorită altuia. Este o mască de stagnare în dezvoltare. Un partener care poartă o astfel de mască tot aşteapă ca celălalt partener să se comporte într-un anumit fel, să creadă, să spună altceva, dar nu îi comunică asta. Crede că partenerul trebuie să fie vreun telepat care să-i citească gândurile şi să ştie ce îşi doreşte. Această mască te duce la o veşnică aşteptare, care creează multă nemulțumire, frustrare şi nefericire.

4. ***„Masca partenerului perfect - eu am resurse nelimitate, tu eşti cel mai important".*** În spatele ei se află frica să nu-i cer nimic, să nu vreau nimic, pentru că altfel se supără, se duce la altcineva şi eu rămân singur(ă). Având această mască calci pe tine şi pe nevoile tale pentru a nu supăra partenerul. În timp tu nu mai exişti şi devii o fantomă în relația de cuplu, fără inițiativă ci doar ca prezență fizică. Ce îi transmiți partenerului şi verbal şi prin comportament este că: eu sunt un nimeni fă „cum vrei tu", „cum zici tu", „cum crezi tu că aşa e bine", etc. Ce face partenerul tău în timp: caută un alt partener cu care să comunice, să discute, să se dezvolte şi să crească

împreună. De ce se întâmplă asta? Deoarece tu nu mai exiști decât ca o simplă mobilă.

5. ***„Masca resemnatului - asta îmi este crucea, așa a fost scris, nu am ce să mai fac".*** Nimic mai neadevărat. Dacă te-ai înșelat la un moment pentru că nu ai fost atent la anumite comportamente și manifestări asta nu înseamnă că nu poți să te răzgândești. Dumnezeu ne-a făcut femeie și bărbat ca să ne susținem într-o relație de cuplu și nu să stagnăm sau să involuăm. Cele mai multe cupluri sunt nefericite la noi în societatea românească, deoarece au această credință care ne transformă în oameni cu masca resemnatului, a celui care stagnează și nu are curaj să fie stăpân pe el și pe deciziile lui, nu are curajul să comunice cu partenerul de cuplu, nu crede că merită să fie fericit. În spatele acestei măști se află lipsa de valorizare a propriei persoane și a partenerului, lipsa de curaj, frica de schimbare, frica de a lua decizii, frica de Dumnezeu, lipsa de încredere în propria persoană. Printr-o astfel de mască de fapt îți încătușezi Sinele Divin în lanțurile neputinței și apar depresiile, nemulțumirile, frustrările și după un timp boli incurabile și foarte grave.

6. ***„Masca salvatorului - fă orice că eu sunt aici să te salvez".*** Această mască este pentru a-ți demonstra că ești bunul samaritean și că misiunea ta este să salvezi partenerul. Dar de fapt tu ar trebui să te salvezi pe tine, să fii atent la tine și la nevoile tale pentru că astfel ai să poți vedea și necesitățile partenerului iar prin comunicare

toate așa zisele probleme se vor rezolva. Prin această mască te îndepărtezi de Sinele tău Divin, de tine ca ființă ancestrală iar asta este de fapt cea mai mare durere și suferință. Dacă tu nu ești în contact cu Sinele tău care este în tine, cum ai putea să fii în contact cu partenerul tău care este în afara ta? Noi în relații comunicăm de fapt de la Sine la Sine. Atunci când ești în contact cu al tău, cu Sinele tău, prin el vei putea comunica real și cu Sinele celuilalt partener. De aceea masca salvatorului este una din cele mai nocive măști, deoarece îndepărtându-te de tine de fapt nu mai poți comunica real, autentic cu nimeni.

7. ***„Masca victimei - eu nu pot, nu știu, nu reușesc".*** Prin această mască pui partenerul pe un piedestal. Astfel idealizând prea mult pe cineva ajungi să-ți calci în picioare calitățile și respectul de sine. Când pui partenerul pe un piedestal este ca și cum îți ambalezi sufletul într-un pachețel și îl dai cuiva și-i spui „fă ce vrei cu el". Este o mască prin care tu nu mai ajungi să te dezvolți deoarece ai atâta neîncredere în tine încât nu crezi că viața poate fi și altfel.

Cu cât ești mai autentic într-o relație de cuplu cu atât relația este mai longevivă, deoarece nu trebuie să te ascunzi, să faci lucrurile care îți plac atunci când știi tu că celălalt nu te vede sau nu știe. Ce vreau să vă spun este că spiritele noastre știu foarte bine ce facem și cum facem, de multe ori nu e nevoie de verbalizare deoarece celălalt știe

deja ce vrem să facem sau să spunem, asta în cazul în care suntem în contact cu Sinele Divin din noi. Comunicăm cu celălalt prin biocâmpurile pe care le avem în jurul corpului nostru fizic. Deci eu mă gândesc la ceva intens, acel ceva se stochează sub forma unei holograme în câmpuri şi apoi se transmite celuilalt tot în câmpuri. Dacă şi partenerul este conectat la Sinele lui Divin atunci mintea lui va traduce holograma transmisă şi va înțelege ce vrem. Aceasta este telepatia.

În domeniul social - financiar am întâlnit măşti de tipul :

1. *„Masca celui în trend cu lumea bună"*. Credința că hainele te fac om şi uiți esențialul că tu eşti omul prin ce faci, cum te comporți, ce gândeşti, cum te manifeşti şi cum te dezvolți. Am întâlnit mulți oameni cu o imagine impecabilă dar cu un gol în suflet şi o nefericire pe care nu o mai puteau suporta. Având în principal această preocupare nu mai eşti atent la nevoile tale şi te îndepărtezi din ce în ce mai mult de tine cel autentic, şi trăieşti doar pentru aprecierea celor din jur. De fapt tu nu ai încredere în tine şi în ce poți face tu şi atunci îți dai valoare doar prin ochii celor care îți văd imaginea. Fricile care se află în spatele acestei măşti sunt: frica de a nu fi acceptat în societate, frica de ridicol, frica de izolare, frica de sărăcie. Purtând această mască tu de fapt te îndepărtezi de idealurile tale, de Sinele tău Divin şi de ce ai tu de stăpânit pentru a te desăvârşi.

2. *„Masca celui cult - trebuie să frecventez cercuri de cultură şi înaltă clasă ca să se vadă că sunt cineva"*. Făcând asta eşti dispus să îți calci pe Spirit pentru a fi apreciat şi valorizat de cineva din exterior. Astfel faci diverse compromisuri, ajungi în conjuncturi care nu te caracterizează doar de dragul de a fi văzut de alții cu alții altfel. De fapt printr-o astfel de mască te ascunzi de tine, nu îți accepți condiția umană şi nici nu vrei să ți-o depăşeşti. Fricile care se află în spatele acestei măşti sunt: frica de a trăi tu cu tine, frica de a dărui ce ai tu, neîncrederea că şi tu poți fi cum vrei. Stând cu această mască un timp îndelungat tu te sărăceşti şi nu te dezvolți. Nu creşti conform dorințelor Sinelui tău Divin, pentru a depăşi testul final pe care-l avem de trecut aici, şi anume „depăşirea condiției umane".

3. *„Masca omului bogat - dacă am bani mulți sunt cineva"*. Pentru a menține acestă mască munceşti mereu zi lumină cu dorința de a acumula cât mai mult şi de a te valoriza prin ceea ce ai. Făcând asta ajungi să faci diverse activități prin care îți pierzi liniştea, libertatea şi bucuria vieții. O astfel de persoană se neglijează pe ea şi pe cei din jurul ei, crezând că dacă face şi are bani este suficient. Este o mască des întâlnită în societatea de azi, care este deosebit de nocivă pentru relațiile de cuplu, pentru copii şi educația pe care le-o oferim, pentru societate şi pentru aducerea Spiritului în materie. Frica de neacceptare, frica de a trăi în mizerie, frica de responsabilitate a celor din

jur, frica de sărăcie, sunt fricile care se află în spatele acestei măşti. Atât timp cât porți această mască eşti departe de Sinle tău Divin, deoarece trăieşti numai în personalitatea dezvoltată până într-un moment adică, într-o iluzie. De ce spun asta? Deoarece tu nu eşti numai personalitatea formată până atunci, eşti mai mult decât un balon care se umflă. Purtând această mască rişti să umfli balonul până se sparge şi atunci vrei nu vrei te trezeşti şi vezi că tu nu eşti banii, valorile şi proprietățile pe care le deții. Vei vedea şi vei descoperi că tu eşti un Om care ai bani, valori, proprietăți.

4. ***„Masca popularului - omul cu bani care le dă celor săraci să-şi demonstreze că este bun"***. Este o mască prin care tu nu mai trăieşti autentic cum vrei pentru că mereu va apărea cineva care are nevoie de ajutorul tău şi pe care tu să-l salvezi. Niciodată o astfel de persoană nu va mai avea timp de ea şi astfel se va îndepărta de Sinele ei Divin, de ceea ce are el de făcut. Se va pierde în detalii şi de cele mai multe ori nu este fericit. Persoana cu o astfel de mască trăieşte mereu „sindromul salvatorului", mereu va fi pe fugă pentru a face pe plac altora şi nu va mai avea timp să-şi hrănească mintea şi corpul său.

5. ***„Masca neajutoratului - eu nu am noroc ci am doar ghinion"***. O persoană cu o astfel de mască este o persoană foarte comodă şi delăsătoare. Purtând această credință peste tot, găseşte destui „salvatori" care să-i dea ce nu are. Şi uitați cum se perpetuează lipsa chefului de muncă, lipsa responsabilității, lipsa implicării, etc.

O persoană cu o astfel de mască întreține fluxul de conştiință socială în care nu avem, nu putem, nu reuşim.

Este o persoană deconectată de la Sinele ei Divin, un om care de fapt pentru societate este o legumă care doar consumă şi nu pune nimic în loc. Scopul nostru pe acest Pământ este să creăm. Fricile care se află în spatele acestei măşti sunt: nu pot, neîncrederea în Sine, lipsa de valorizare şi frica de responsabilitate asupra propriei persoane.

În domeniul profesional am întâlnit măşti de tipul:

1. ***„Masca angajatului perfect - bun la toate, care se sacrifică pentru a fi toată lumea mulțumită"***. Este o mască care te anulează ca om şi cu care nu mai trăieşti. Devii un mic roboțel, perfect pentru nevoile altora dar pentru tine nu mai ai timp. Este o mască prin care mai devreme sau mai târziu eşti obosit, tracasat, stresat la maxim iar în timp nu mai eşti bun de nimic. Este o mască prin care stagnezi atât profesional cât şi ca ființă umană. Purtând această mască nu mai ai timp fizic să studiezi pentru domeniul în care lucrezi, să creezi ceva din unicitatea ființei tale, să descarci informațiile necesare dezvoltării tale şi a universului. În spatele acestei măşti stau lipsa de valorizare, lipsa iubirii de sine şi ruşinea. Este o mască deosebit de nocivă, atât pentru cel care o poartă cât şi pentru compania sau serviciul unde lucrează.

Aceştia sunt oamenii care mai devreme sau mai târziu vor fi daţi afară de la un loc de muncă sau altul, deoarece ei nu se dezvoltă profesional, deoarece nu mai au timp fizic. Aceştia sunt oamenii care după ce au fost disponibilizaţi cad în depresii cumplite, boli fizice majore, deoarece nu înţeleg: „Cum, după ce am făcut atâtea pentru el (angajatorul), acum m-a tratat ca pe ultimul om, am fost printre primii daţi afară?". De fapt nu angajatorul te-a tratat ca pe ultimul om ci tu cel care porţi o astfel de mască. Gândeşte-te un pic şi vei vedea că aşa e. Prin toate comportamentele tale şi pentru că nu ai luat atitudine la timpul potrivit, ai dat de înţeles că „eu mă pun la dispoziţia ta, tu fă ce vrei cu mine"- deci dacă ai fost disponibilizat să se ţină cont de câte ai făcut tu, înseamnă că nu te-ai valorizat tu. Şi cum exteriorul reflectă interiorul, vezi cine a declanşat această situaţie?

2. ***„Masca comodului - este confortabil chiar dacă nu mă dezvolt şi nu fac lucruri diferite"***. Este masca celui care se complace la un serviciu unde nu evoluează doar că are un salariu şi un loc de muncă. Sub această mască nu poţi să creşti şi mereu vei avea un „ghimpe" împotriva celui care are mai mult şi face mai multe. În spatele acestei măşti se află frica de eşec, lipsa curajului de a face lucruri noi şi neîncrederea în capacităţile şi potenţialităţile proprii. Purtând această mască mereu vei fi nemulţumit şi vei trăi doar în fluxul de conştiinţă al supravieţuirii.

3. ***„Masca bufonului - a celui care mereu este pus pe şotii"***. Sub această mască se ascunde o persoană superficială, care nu are încredere în ea, care nu se apreciază şi are nevoie de atenţia celorlalţi pentru a se valoriza. Având această mască de fapt nu trăieşti cu tine ci mereu eşti atent în exteriorul tău, la cum să fii pe plac altora. Este o mască prin care nu te iubeşti pe tine, nu te apreciezi şi nu ai încredere că poţi face mai mult. După un timp în care porţi această mască începi să devii fără „sare şi piper" chiar şi în glumele sau poantele pe care le faci, deoarece în timp iese nefericirea din tine la suprafaţă.

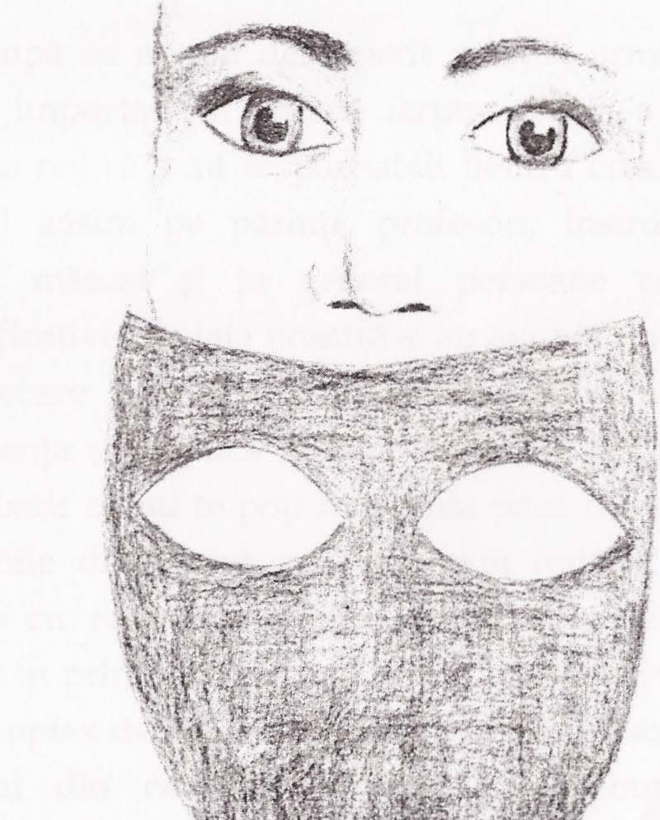
Având aceste tipuri de măşti tu de fapt nu faci decât să-ţi întreţii nefericirea, să dezvolţi suferinţe diverse şi să nu te manifeşti ca Spirit. Prin aceste măşti stagnezi atât ca dezvoltare în acest plan cât şi ca evoluţie spirituală.

Vă invit să vă descoperiţi măştile, să le îndepărtaţi încetul cu încetul (pentru a nu crea tsunami în cercul în care le porţi) pentru a vă redescoperi şi a face paşi în descoperirea de Sine.

Aşa să fie!

Pasul 3

Iertarea şi eliberarea de trecut



După ce ne-am descoperit măştile urmează un pas foarte important şi anume iertarea ta şi a altora, care credem noi că sunt responsabili pentru crearea măştilor. Aici îi găsim pe părinţi, profesori, instructor, vecini, unchi, mătuşi şi în general persoane care au fost semnificative în viaţa noastră şi au avut la un moment dat o oarecare influenţă asupra dezvoltării noastre. Din experienţa şi practica mea profesională am înţeles şi am descoperit că nu te poţi reinventa dacă nu te-ai vindecat de rănile din trecut prin procesul iertării. **Vindecarea** începe cu repararea rănilor emoţionale. Iar acestea se repară în primul rând cu ajutorul iertării. Iertarea este un act complex de conştiinţă, unul care eliberează psihicul şi sufletul din nevoia personală de răzbunare şi din percepţia de sine ca fiind o victimă. Actul simplu de iertare declanşează energia care generează miracolele. Ea este un act spiritual esenţial, care trebuie să aibă loc pentru a ne deschide complet puterii vindecătoare a iubirii.

Inima noastră a fost construită pentru a manifesta iubirea, compasiunea, frumusețea şi iertarea.

Mai jos găsiți paşii pe care îi folosesc eu şi pe care îi folosesc şi în lucrul cu clienții care vin în cabinet, pentru a realiza acest proces numit iertarea.

Paşi în procesul iertării

1. Întoarce-te în interiorul tău şi descoperă rănile din trecut.
2. Identifică dacă rănile au devenit o formă de putere în viața ta.
3. După ce ai pus în cuvinte rănile tale, observă felul în care foloseşti rănile pentru a influența sau pentru a controla oamenii din viața ta.

   Câteva întrebări pentru a descoperi asta:

   - Controlezi altă persoană spunând că acțiunile ei îți amintesc de părinții tăi?
   - Te temi că prin vindecarea ta vei pierde legăturile apropiate cu alți oameni din viața ta?
   - Te temi că alegând să te vindeci va trebui să laşi deoparte viața ta obişnuită sau o parte din ea?
   - Spui vreodată că nu te simți bine din cauza rănilor tale pentru a anula o întâlnire, când în realitate, tu te simți bine?, etc.
4. Observă-te zilnic (şapte zile), notează cu atenție felul în care foloseşti vocabularul şi autocorectează-te imediat cu afirmații care demonstrează că nu eşti în trecutul rănit.

5. Identifică binele care a venit sau poate veni din aceste răni. Adică trăieşte în interiorul acestei conştiințe de apreciere şi mulțumire. Începe o practică spirituală şi respect-o ca disciplină.
6. După ce ai obținut o conştiință a aprecierii, poți încerca şi iertarea (rugăciunile de mai jos).

După ce ai iertat celebrează sau realizează pentru tine o ceremonie oficială, în care să te conectezi la Sinele tău divin, să-ți deblochezi energia care stagnează în acel moment, situație, eveniment, loc, din trecutul tău (o rugăciune de genul - „Te iert şi mă dezleg de toată suferința, de toată neputința, de toată neîmplinirea şi eliberez toată energia blocată în acel moment din trecut. Aşa să fie!"). Astfel vei elibera energia necorespunzătoare adunată şi creată prin gândurile tale, din toate rănile tale. Adoptă mesajul tău de iertare într-un mod oficial, pentru a stabili un nou început.

7. **Gândeşte iubirea.** Trăieşte în apreciere şi recunoştință. Permite noului şi schimbării să intre în viața ta chiar şi numai prin propria atitudine.

Trăieşti în acum, în prezent, adică acolo unde eşti să fii cu toată ființa ta.

Cum spunea mântuitorul Iisus Hristos: *„Morții cu morții, viii cu viii"*, adică:

Lasă trecutul (morții) şi trăieşte-ți viața.

În cadrul acestui proces de iertare și nu numai (adică oricând în orice situație conflictuală, aplicați aceste rugăciuni și veți vedea miracolele) vă recomand următoarele rugăciuni create cândva de mine și îmbunătățite astăzi.

1. Rugăciuni de iertare cu tine:
   - **Mă iert pentru tot ce mi-am greșit de acum și de altădată, cu gândul, cu vorba sau cu fapta, cu știință sau fără știință, cu voie sau fără de voie.**
   - **Mă iert pentru tot ce am greșit față de întreaga creație divină de acum și de altădată, cu gândul cu vorba sau cu fapta, cu știință sau fără știință, cu voie sau fără de voie.**
   - **Rog Sinele meu Divin să mă ajute să mă pot ierta pentru toată dizarmonia produsă în jurul meu cu voie sau fără de voie, cu știință sau fără știință, de acum și de altădată. Așa să fie!**
2. Rugăciuni de iertare cu alții:
   - **Rog sufletul lui .... (numele) să mă ierte pentru tot ce i-am greșit de acum și de altădată, cu vorba, cu gândul sau cu fapta, cu știință sau fără știință.**
   - **Iert sufletul lui .... (numele) pentru tot ce mi-a greșit de acum și de altădată, cu gândul, cu vorba sau cu fapta, cu știință sau fără știință, și-i dăruiesc din tot sufletul, cu toată dragostea, toată iubirea mea, tot ce am mai bun și mai frumos în mine.**
   - **Rog Dumnezeul Central să ne ierte pentru tot ce am greșit față de întreaga creație divină și pentru toată dizarmonia produsă în jurul nostru cu voie sau fără de voie, cu știință sau fără știință, de acum și de altădată. Așa să fie!**

Cunosc sute sau chiar mii de oameni care și-au schimbat viața, percepția, relațiile folosind aceste rugăciuni un anumit timp de trei, șapte, douăzeci și unu de zile. Să vă fie de folos.

Iertarea pentru tine este un act de mare putere, pentru că prin ea, devii conștient că pentru a manifesta Sinele tău divin important este să fii în prezent, adică să te dezlegi de trecut. Când nu te ierți îți lași o parte din energia ta în trecut și în timp obosești, deoarece ești împărțit peste tot. Când îți aduci aminte de un anumit moment în care nu te-ai iertat, tu de fapt pleci acolo („acolo unde este mintea ta acolo ești și tu" spunea Maestrul Ramtha), în acel moment din trecut și obosești, deoarece cu fiecare plecare în trecut te scurgi de energie, te critici, te învinovățești și trăiești nefericirea acelui moment. Imaginați-vă ce slalomuri facem când azi, când acum trei ani, când azi, când acum douăzeci de ani, etc. Este foarte obositor și nu numai. Este de-a dreptul un calvar. Iertarea de sine reprezintă actul Divin ce

îndepărtează din suflet vina şi judecata de sine, cele două stări care ne limitează exprimarea Dumnezeului din noi.

Când te ierți, începi să te iubeşti pe tine, să ai grijă de tine (de trupul tău, de mintea ta), să te bucuri de tine şi de tot ceea ce faci. Înțelegi că fiecare clipă din viața ta îți dă libertatea şi ocazia de a te manifesta şi conştientizezi că nici un moment din trecut nu merită să te separe vreodată de fericire şi de Dumnezeu. În viață nu există iubire mai mare decât iubirea de Sine. Din această iubire se naşte libertatea care aduce bucuria vieții.

Odată ce v-ați iertat aflați că atât această existență cât şi următoarele sunt trăite pur şi simplu pentru experiența de a fi o parte a momentului Aici şi Acum.

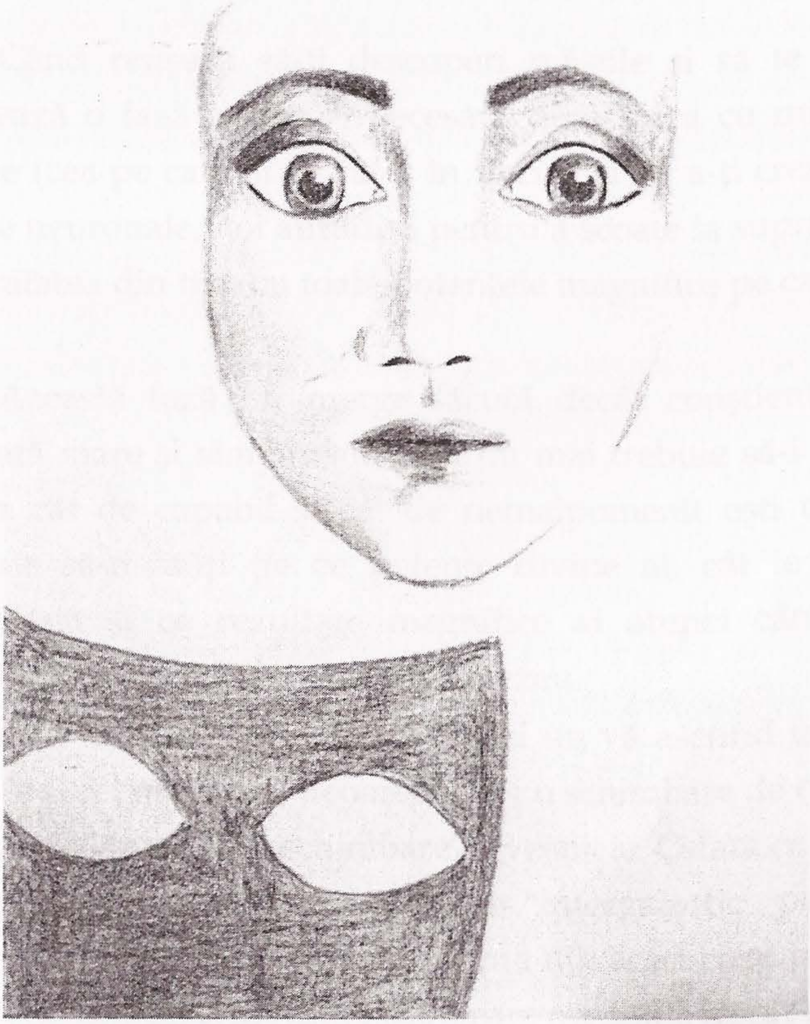
Iertarea cu alții te eliberează de trecut şi de linia de destin de suferință pe care încă mai eşti cu persoana pe care nu ai iertat-o. Toate neiertările te fac prizonier(ă) a acelei linii de destin şi nu poți trece mai departe decât atunci când ierți persoana respectivă şi îți ridici vibrația pe o frecvență superioară. În general neiertările duc la depresii deoarece rămânând blocată energia în trecut nu mai ai forță să creezi, să creşti şi astfel pici în starea care indică că „viața nu are sens şi nu are nici un rost". Spui asta deoarece eşti blocat în trecut şi într-adevăr trecutul nu mai are sens, nu-l mai poți schimba, dar te poți elibera ca să-ți creezi un alt viitor. Când ierți pe cineva de fapt te iubeşti pe tine şi iubeşti şi acea persoană, şi înțelegi că la nivel de Sine toți suntem uniți. Iar când nu ierți pe cineva

de fapt ție îți faci cel mai mare rău, pentru că te blochezi şi nu mai creezi, devii sărăcit fără „sare şi piper". Când reuşeşti să ierți de fapt creşti deoarece vrei să treci de o limită pe care la momentul respectiv nu ai fost pregătit să o treci, şi astfel mai urci o etapă în creşterea ta ca Om. Când ierți te dezlegi de trecut, trăieşti în prezent folosind înțelepciunea pe care ai căpătat-o prin experimentarea trecutului.

Aşa să fie!

Pasul 4

Lucrul cu mintea ta pentru a trece graniţele personalităţii limitate



Când reușești să-ți descoperi măștile și să te ierți urmează o fază imperios necesară de a lucra cu mintea veche (cea pe care ai uzitat-o în trecut) și de a-ți crea noi rețele neuronale, noi atitudini pentru a scoate la suprafață divinitatea din tine cu toate potențele magnifice pe care le ai.

Această fază nu merge făcută decât conștient, cu dorință mare și simțământ. Aici nu mai trebuie să-i arăți cuiva cât de capabil și cât de nemaipomenit ești tu, ci trebuie să-ți arăți ție ce potențe divine ai, cât le poți manifesta și ce rezultate magnifice ai atunci când te manifești așa cum te-a creat Dumnezeu.

Este un pas foarte important și nu vă ascund faptul că este și cel mai greu, deoarece nu-i o schimbare de o oră, o zi sau o viață ci e o schimbare în veșnicie. Odată ce te-ai „trezit" ești considerat cetățean intergalactic pentru totdeauna și ești o celulă importantă din acest corp numit Univers. Ești un Om responsabil care nu poate decât să fie

în armonie cu cei din jur, (oameni, plante, animale, corpuri cereşti, alţi cetăţeni intergalactici) şi unit cu totul.

O soluţie pentru a trece graniţele personalităţii este studiul conştient. Prin studiu conştient împingem Sinele Divin să treacă graniţele personalităţii şi atunci ajungem în fluxul de conştiinţă superior frecvenţei pe care am avut-o înainte de a începe să studiem, şi astfel descărcăm informaţii despre ce şi cum avem de făcut pentru a face cunoscut necunoscutul din noi. Când eşti conştient eşti în prezent, iar starea de prezenţă modifică totul. În prezent nu există timp, iar omul în prezent nu gândeşte cu vechea minte, el doar ştie.

Cunoaşterea apare şi se manifestă atunci când descarci informaţiile dintr-un flux de conştiinţă superior şi aceste informaţii te duc să-ţi manifeşti potenţele divine la capacităţi din ce în ce mai mari.

Astfel cunoaşterea este sau nu este, o ai, o trăieşti, o manifeşti sau nu. Nimeni în locul tău nu poate să-ţi dea cunoaşterea. Este o iluzie să crezi că un guru sau o persoană exterioară ţie îţi poate da cunoaşterea, el îţi expune cunoaşterea lui dar nu a ta, adică nu cea pe care ai putea-o descărca tu conştient fiind din fluxul de conştiinţă de pe frecvenţa specifică ţie. De ce spun asta? Deoarece după ani de cercetare şi practică am descoperit că acumularea cunoştinţelor înseamnă gândire.

Cunoaşterea ne implică gândirea sau intelectul. Adică în momentul în care accesăm o informaţie o trecem

prin filtrul nostru de gândire, medităm la ea şi descoperim înţelesuri valabile pentru noi cu ajutorul minţii cu care am accesat-o şi acceptat-o.

Astfel mintea noastră se măreşte şi se transformă iar atunci informaţiile care nu erau acceptate de noi cândva devin mai pe înţelesul nostru şi ne cresc capacitatea de a accesa din Sinele Divin informaţii asemănătoare. Prin acest fenomen accesăm mintea nelimitată a lui Dumnezeu. Când conştientul nostru activează aceste circuite nou formate în neocortex, ni se aminteşte de cele învăţate; şi astfel putem declara că ştim această informaţie, pentru că am adoptat-o sub formă de amintire. Prin cunoaştere ne pregătim drumul către o nouă experienţă. Pentru aplicarea cunoştinţelor este necesar să ne modificăm comportamentul obişnuit, pentru a crea o nouă experienţă.

De fiecare dată când înţelegem şi acceptăm cu mintea noastră un lucru, trecem pe un alt nivel al minţii nelimitate şi astfel acea informaţie devine adevăr pentru noi şi abia atunci începem să o experimentăm, adică să trecem la acţiune. Nu este suficient să spunem nişte afirmaţii sau să gândim „pozitiv" dacă facem mereu aceleaşi activităţi şi ne este frică să încercăm drumuri noi, nebătătorite sau pe care nu le-am experimentat în trecut.

În momentul în care trăim o anumită experienţă nouă înseamnă că am trecut la fapte. Asta înseamnă că ne asumăm o informaţie şi vrem să o experimentăm pentru a

trăi altfel, diferit, pentru a produce în noi transformarea de la o ființă limitată de condițiile externe la o ființă liberă cu adevărat care vrea să se cunoască și să-și depășească limitele umane.

Aplicarea cunoștințelor acumulate înseamnă acțiune și trăire de experiențe. Asta îți crește sufletul și te face să fii bucurie în fiecare zi pentru că apar prin puterea ta de creație lucruri noi pe care vrei să le experimentezi și nu mai ai nici o șansă să te plictisești și să trăiești în trecut prin întrebări de genul: „Ce făceam când eram tânăr? ", „Ce viață am avut? ", „Ce bine a fost atunci? ", „Ce mult m-a iubit X? ", etc. Trecutul nu mai este și nu mai putem face nimic pentru el, putem doar să ne chinuim pe noi, să uităm să trăim în prezent și să ne bucurăm de noile experiențe. Dragi prieteni creatori **Viața este un dar**. Viața merită trăită așa cum vrem noi. Nimeni nu poate trăi în locul tău, așa cum nimeni nu poate face nimic pentru tine. Nimeni nu-ți poate interzice să trăiești așa cum îți dorești, doar tu ești propriul tău călău. Tu te limitezi prin diverse programe preluate inconștient care au devenit stil de viață și de comportament. Când treci la acțiune și aplici cunoașterea nou accesată tu de fapt te reclădești, te reconstruiești, devii alt om născut din „apă și din duh"- așa cum spunea Iisus. Aici duhul reprezintă cunoașterea, iar apa reprezintă practica, disciplina.

Când ai accesat o cunoaștere și o practici firesc ca mod de viață, pentru tine și mediul tău înconjurător,

atunci acea experiență face parte din tine și tu devii ea. Am întâlnit mulți oameni care au diverse cunoașteri spirituale deosebite dar pe care le aplică doar într-un cadru sau la un curs, la un seminar, sau să demonstreze cuiva că pot altceva decât restul lumii, mirându-se de ce la ei nu funcționează sau nu apar rezultatele dorite? Răspunsul este că, încă acea tehnică sau cunoaștere nu face parte din ei pentru că nu este alimentată în permanență cu concentrare și energie pentru manifestare.

Când ai activat în tine capacitatea de repetare deliberată a experienței înseamnă că ai ajuns la înțelepciunea ființării, adică ești, devii ceea ce vrei. De aceea spunea Mântuitorul Iisus: ***„Eu sunt cel ce sunt"***. Când eștii ceea ce ești abia atunci devii OM, adică ai scos la suprafață Scânteia Divină din tine și astfel devii propriul creator al realității tale.

Pentru a ne reinventa este necesar să lucrăm cu mintea noastră creându-ne noi rețele neuronale care vor duce la formarea unor noi atitudini întărite de folosirea cuvintelor în exprimarea noastră de zi cu zi.

4.1. Cum ne creăm o nouă rețea neuronală?

Pentru a ne crea o nouă rețea neuronală sunt necesari câțiva pași pe care să-i facem conștienți, prezenți și cu credință. Vă relatez - așa cum v-am obișnuit - din experiența personală și din experiența a peste o sută de cursanți care fac cu mine cursul de regăsirea puterii

interioare şi care şi-au schimbat viața şi trăiesc schimbarea conştient.

Primul pas începe cu o dorință - **dorința conştientă de schimbare pentru a trăi autentic tu cu tine**. Odată această decizie luată este necesar să ne antrenăm şi să rămânem **concentrați asupra scopului propus**. Din experiențele neuroştiinței se observă că e nevoie de mult exercițiu pentru a se forma noi rețele neuronale. Atenția focalizată începe să construiască noi circuite neuronale care, odată stabilite, vor activa automat acele părți ale creierului ce implică activitatea motivațională. Cu cât activitatea va fi mai des repetată, cu atât acele circuite neuronale vor fi mai puternice. Orice disciplină cum ar fi meditația, rugăciunea prin repetare schimbă activitatea sinaptică la capătul unui neuron şi în cele din urmă va schimba structura celulei.

Dorința şi concentrarea sunt suficiente pentru a schimba permanent creierul.

Oamenii devotați spiritual au descoperit diverse metode pentru a îmbunătăți funcționarea neuronală. De exemplu:

- prin **respirația regulată conştientă** afectează mecanismele care controlează emoțiile şi percepțiile senzoriale. Respirația regulată lentă are un efect calmant asupra trupului şi minții şi descreşte activitatea metabolică în diferite părți ale creierului. Astfel respirația lentă restabilizează energia neuronală consumată prin gândire.
- prin **meditație (rugăciune)** îngăduie creierului să se odihnească în vreme ce menține o conştiință acută a mediului. Dacă în timpul meditației adăugăm mişcările repetitive ale mâinilor şi vorbirea, se vor intensifica centrii motori şi de coordonare a creierului. Când meditezi intens asupra unui scop specific o perioadă lungă de timp, creierul începe să se raporteze la ideea ta de parcă ar fi un obiect prezent efectiv în lume, crescându-şi activitatea în talamus, parte a procesului de creare a realității al creierului.

La baza acestor patru paşi - dorința, concentrarea, controlul regulat al corpului şi practica (disciplina) - stă un al cincilea proces şi anume **răbdarea**.

Răbdarea oferă convingerea interioară că scopul poate fi atins chiar dacă pare irațional. Răbdarea este un efect al credinței interioare că obiectivul propus se va realiza.

Dacă credem cu tărie în ceva vom stimula activarea atât a sistemului imunitar cât şi a sistemului motivațional. Acesta nu este un proces magic; este un proces firesc prin care scoatem la suprafață capacitatea imensă a creierului nostru de a atinge scopurile pe care i le implementăm cu ajutorul minții sau a gândurilor sub formă de programe noi în rețele neuronale.

Puneți în practică măcar douăzeci și unu de zile un program nou pe care vreți să-l experimentați sau o dorință pe care o aveți și vreți și credeți că se poate împlini și așa vă veți crea o rețea neuronală nouă. Ultimele cercetări ale neuroștiinței au arătat clar că, creierul nostru nu este rigid ci este extrem de flexibil și în fiecare moment al vieții prin faptul că facem și învățăm ceva nou de fapt ne creăm noi rețele neuronale. Cum spunea o cursantă la curs: „Prin disciplinele pe care le-am primit la acest curs și prin practica lor zilnică în toate activitățile mele cotidiene am ajuns să-mi pot controla corpul, să îmi potolesc foamea, să mă vitalizez imediat, să mă vindec instant de o durere sau un disconfort fizic, etc. Este fantastic ce putem face cu mintea noastră dacă suntem atenți, prezenți în ceea ce facem și credem că putem realiza". Așa este. Suntem minunați, suntem creații magnifice dar din păcate am uitat acest lucru, iar această uitare ne aduce numai neajunsuri și suferință. Dar așa cum până și știința a reușit să experimenteze și să descopere ceea ce strămoșii noștri făceau firesc poate începem să ne punem diverse întrebări spre a ne trezi la o viață extraordinară în care suntem proprii creatori ai realității noastre, unde suntem responsabili de orice gând, gest, vorbă și faptă și unde bucuria va fi starea firească a existenței. Așa să fie!

4.2. Cuvintele ne ajută să ne reinventăm

Zilele trecute citeam un material care mi-a adus explicația faptului că de când sunt nu suportam să vorbesc urât, să-i aud pe cei din jurul meu vorbind necuviincios, să folosesc cuvinte care induceau frica și nemulțumirea. Cândva am făcut o lucrare de cercetare pe care am intitulat-o „Cuvântul - terapia sufletului". Prin această lucrare am demonstrat că un cuvânt te poate ridica și un alt cuvânt te poate coborî. Printr-un cuvânt ne putem înălța frecvența vibrațională și prin alt cuvânt ne putem scădea frecvența. Astăzi vă voi dezvălui cum stă treaba la nivel neurologic, ce se întâmplă de fapt cu părțile din creier implicate în acest proces.

Din scanările pe creierul oamenilor care foloseau cuvinte precum: mânie, teamă, egoism, pericol, pedeapsă, s-a observat că amigdala intră în alertă și generează răspunsul „luptă sau fugi", iar cuvintele gen: iubire, compasiune, iertare, încredere, activează striatumul și alte părți ale creierului care sunt legate de plăcere, fericire, pace, bucurie și sentimentul de recompensă apropiată.

Deci printr-un cuvânt îți poți activa o zonă a creierului care va secreta hormonii necesari pentru a-ți declanșa fie starea de bine, fie starea de dizarmonie. De aceea atunci când spui niște afirmații în care folosești cuvinte cu vibrație ridicată, după câteva repetări ți se modifică starea.

Ieri povestea o cursantă cum a ajuns la performanța la care doar spunând de câteva ori o anumită afirmație gen: **„Sunt dintotdeauna calmă și liniștită"** să nu mai fie afectată de starea celor din jur care sunt agitați și nervoși și ea să-și facă treaba bine, iar după un timp și cei din jurul ei să se liniștească. Exact cum spunea un maestru „Fii tu schimbarea pe care vrei să o vezi în exterior".

Deci în momentul în care tu ți-ai schimbat starea, prin câmpurile tale circulă doar hologramele cu informația pe care mental ai activat-o. Noi comunicăm cu cei din jur prin rezonanță (vibrațional). Informațiile stau în câmpurile noastre sub formă de holograme. În momentul în care ești conștient, trăiești în prezent și vrei o anumită stare, hologramele din câmpurile tale pe care le activezi prin afirmația din starea de prezență, devin lumină. Lumina din ele încarcă și hologramele cu același conținut ale celor din jur care sunt inactive. Prin încărcare devin frecvență specifică cu noi și astfel devin și hologramele celor din jur lumini. În momentul în care o hologramă scânteiază ca o lumină, transmite prin glanda pineală informația respectivă (calm, liniște, bucurie, iubire, compasiune, fericire) prin neurotransmițători spre fiecare celulă din corpul fizic și astfel omul se transformă.

Cel mai mare ajutor real pe care poți să îl dai cuiva este exemplul personal, trăirea stării de „a fi". Când ești o stare, ai hologramele care conțin informația acelei stări luminate și astfel poți „mișca oamenii", spre a se ajuta pe ei.

Așa cum am mai spus nimeni nu te poate ajuta decât tu. Cel de lângă tine doar te poate susține prin ceea ce este el. Nimeni nu poate să creeze în locul tău rețele neuronale în lobul tău frontal. Așa că vă rog să nu vă mai amăgiți crezând că altcineva poate face ceva în locul vostru. Doar tu poți face și trece prin experiențele și viața ta. Atunci când crezi că altul te salvează și altul face în locul tău, nu faci decât să te îndepărtezi de Sinele tău Divin și să trăiești ca o frunză pe apă, care poate fi mișcată de orice curent din exterior. Găsiți-vă puterea interioară, creșteți-vă sufletul, experimentați lucruri noi și veți trăi starea de bucurie.

Noi suntem creatorii propriei realități, iar cu ajutorul instrumentului magnific pe care ni l-a lăsat Dumnezeu - mintea noastră - putem „face cunoscut necunoscutul din noi", adică putem scoate la suprafață și manifesta pe Dumnezeul din noi. Asta este starea supremă de a fi.

Aveți grijă de voi, iubiți-vă, apreciați-vă, dați de mâncare minții (studiu conștient, odihnă prin meditații), îngrijiți-vă corpul fizic și observați-vă manifestările și comportamentele pentru a vă putea transforma în prezent, așa cum vreți voi conștient.

Știați că între șase luni și un an de zile ne putem schimba informațiile din structura ADN, cu unele noi pe care le accesăm conștient de cât mai multe ori?

4.3. Cu ajutorul cuvintelor ne creăm noi liniile de destin

Ce sunt liniile de destin? Ele sunt nişte opţiuni pe care le alegem în fiecare clipă, iar în funcţie de ceea ce gândeşti, spui şi faci te canalizezi pe o linie sau alta. Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru, nici el nu trece peste această lege. Adică în fiecare clipă suntem liberi să alegem ce vrem să trăim, să experimentăm. Acest fapt fie îl cunoaştem fie nu, de cele mai multe ori ne manifestăm ca şi cum altcineva este responsabil şi dator să ne dea direcţia destinului nostru.

Aşadar din moment ce suntem liberi să alegem conştient sau nu, noi ne creăm destinul, viitorul. O să vă întrebaţi: şi atunci cum rămâne cu ... „ce îţi este dat în frunte ţi-e pus", cu „fiecare om are destinul său", cu „ce spune astrograma natală despre ce ai făcut în alte vieţi şi trebuie să repari acum", etc.? Este normal să vă puneţi aceste întrebări deoarece informaţiile care se vehiculează curent au aceste opţiuni pe care le-am enumerat mai sus. Dar toate astea nu fac decât să ne facă să credem că Dumnezeu este în afara noastră şi este o creatură care face ce vrea cu noi, şi astfel noi suntem absolviţi de ceea ce gândim, vorbim şi facem în clipa prezentă.

Am o veste pentru voi: Dumnezeu este şi în noi, nu ne părăseşte niciodată pentru că suntem cea mai magnifică creaţie a sa, avem un trup de o inteligenţă şi de o perfecţiune extraordinară , avem un creier imens în care

să putem construi o minte strălucitoare cu ajutorul căreia să putem manifesta Dumnezeul din noi.

Din acest creier imens noi folosim între 5% şi 10%. Corpului fizic pe care-l avem nu îi dăm importanţă prea mare, iar Dumnezeului din noi sau Sinelui Divin, dacă sau când ne mai aducem aminte mai trăim în contat cu el (adică facem o rugăciune, o meditaţie, o conştientizare, etc). Haideţi să vedem cum ne creăm linii noi de destin conştient sau nu. Noi singuri ne creăm viitorul fie conştient sau inconştient, noi dăm direcţia spre ce linie ne îndreptăm.

E adevărat că venim cu un destin scris tot de noi prin experienţele avute în trecut, este implementat chiar în structura noastră ADN, dar în funcţie de deciziile pe care le luăm în fiecare moment putem schimba această informaţie şi implicit ne schimbăm şi destinul. Deci el nu este bătut în cuie, de noi depinde dacă ni-l schimbăm sau nu, prin gândurile, vorbele şi acţiunile pe care le facem în fiecare clipă.

Când te-ai gândit ultima dată cu atenţie la cuvintele pe care le foloseşti în fiecare zi? Cât de prezent, atent şi conştient de importanţa lor, le selectezi atunci când ai o conversaţie? Pare un lucru destul de banal dar este de o mare importanţă. Deoarece este un mecanism foarte simplu şi important în acelaşi timp prin care funcţionăm pentru a ne crea realitatea. Modelul este redat mai jos şi anume:

Gândurile - cuvinte - convingeri - acțiuni - realitatea (rezultatul)

Gândul este exteriorizat cu ajutorul cuvintelor. Cuvintele o dată ce le auzi cu mintea ta începi să le transformi în convingeri. Spunea Maestrul Ramtha că de fiecare dată când te auzi, înțelegi și pricepi mai bine ceea ce auzi cu urechea ta spus de tine, și mai ușor apare fenomenul de conștientizare sau de iluminare. Convingerile te duc spre acțiuni, adică atunci când ești convins de ceva ai încredere să faci acel ceva și astfel acționezi. Mai departe acțiunea duce la crearea realității, a destinului, a viitorului. Chiar dacă ai făcut în altă viață ceva, ești liber să alegi cum remediezi ce ai făcut, nu neapărat prin suferință. Credința ta te determină să acționezi, iar mintea ta rulează gândurile specifice credinței pe care o ai. Și astfel trăiești într-un flux de conștiință ales de tine de o anumită frecvență sau vibrație corespunzător cuvintelor pe care le folosești. Cuvintele sau scrisul sunt ca o pecete pe care le înscrii în Univers spre a se împlini.

Cunosc multe cazuri de persoane care au auzit de o boală, le-a fost frică să nu facă acea boală, s-au documentat despre boală, au rulat gânduri despre cum ar fi dacă ar fi bolnave de acea boală, ce ar face familia, copiii, etc, au început să verbalizeze orice simptom care apărea în corp ca fiind de la acea boală și în șase luni au făcut boala respectivă. În termenii a ceea ce vă scriu eu

aici, pașii prin care au ajuns să creeze în ei acea boală sunt: au auzit de boala respectivă, le-a fost frică de ea, au început să caute informații despre acea boală, deci și-au bombardat mintea cu astfel de gânduri, au început să spună și la alții că au ceva, un simptom și cred că e de la acea boală, iar când au făcut asta s-au dus pe o linie de destin în care să experimenteze acea boală. Deci singuri și-au atras acea boală, nu le-a dat-o nimeni.

La fel cunosc multe cazuri care au scăpat de boli gândindu-se că sunt perfect sănătoase, comportându-se ca și cum acea boală nu a existat niciodată și transmițând în exterior că se simt foarte bine (chiar dacă nu era chiar așa) și astfel de la o zi la alta se simțeau real din ce în ce mai bine. Aceste persoane au ales o linie de destin unde sunt sănătoase, adică ele au ales direcția. Iar atunci când alegi universul îți trimite tot ce îți trebuie (oameni, evenimete, situații) pentru a se împlini ceea ce ceri. Cum spunea Iisus ***„cereți si comportați-vă ca și cum aveți deja acel lucru"***. Așa să fie!. Multe adevăruri și indicații despre cum să trăim frumos și în bucurie ne-a lăsat Mântuitorul Iisus Hristos.

Pentru a crea realitatea în acord cu ceea ce crezi și simți tu, cuvintele pe care le rostești sunt foarte importante. Un cuvânt care face parte din vocabularul tău curent va aduce anumite energii și informații prin care vei rămâne pe acea linie de destin până schimbi registrul, adică alegi de bună voie și nesilit de nimeni, cu credință și

încredere, să experimentezi altceva, să foloseşti gânduri şi cuvinte de altă vibrație. Totul în jurul nostru este vibrație noi ne atragem prin vibrație evenimentele, situațiile, oamenii din viața noastră îi atragem prin vibrația pe care o emitem. Am întâlnit suficiente materiale care transmit informația că cuvintele ne modelează calea. De exemplu,

„Cuvintele pe care le alegi în mod conştient îţi modelează destinul."

(Anthony Robbins)

Am să vă redau mai jos procesul cognitiv care se manifestă atunci când o persoană rulează gânduri şi cuvinte distructive, negative sau în dezacord cu bucuria şi împlinirea.

Persoanele care se hrănesc şi emit numai cuvinte negative sunt destinate să aibă o atitudine negativă. Este de fapt o relație obişnuită cauză - efect. Este imposibil să foloseşti mereu cuvinte negative şi să te aştepți să ai rezultate bune. Şi aşa se întâmplă deoarece cuvintele negative îți vor întări convingerile negative - şi astfel în final vor conduce la rezultate negative.

„Cuvintele dezvăluie starea de spirit, caracterul şi dispoziţia vorbitorului"

(Plutarh)

De aceea este foarte important să ne manifestăm ca şi când suntem proprii noştri stăpâni, creatori ai destinului nostru, responsabili de ceea ce facem şi cum facem, deoarece gândind şi acționând aşa, nu mai mergi pe bâjbâite şi ocolite ci devii una cu Sinele tău Divin şi asta înseamnă să trăieşti în prezent şi să fii liber cu adevărat. Spor la lucru, cât mai multe cuvinte în vocabular şi în conversații în care să aibă ca mesaj iubirea, armonia, frumosul, bucuria, starea de sănătate, starea de bine, etc.

4.4. Recomandări de afirmații utile pentru a crea linii noi de destin

Pentru a lucra cu voi şi a deveni ce credeți şi ce spuneți vă recomand afirmații de genul:

✓ **„Eu sunt dintotdeauna bucurie."**

Când spui cu credință şi convingere aceste cuvinte, vei activa holograma de bucurie din câmpurile tale care va lumina, scânteia şi astfel va aduce prin rezonanță în viața ta evenimente, situații şi persoane cu care să trăieşti bucuria.

✓ **„Eu sunt dintotdeauna toate datoriile plătite."**

Când spui cu credință şi pe concentrare că eşti acel ceva, acțiune, obiect, etc. tu devii frecvență specifică cu acel ceva şi îl atragi în viața ta. Este ca şi cum ți-ai creat un drum până la el şi acel ceva vine în viața ta pe calea rezonanței. Adică dai Sinelui tău Divin în grijă să rezolve

acel ceva şi el va găsi soluții, situații, evenimente prin care se va împlini cum ai cerut tu cu mintea ta.

✓ **„Eu sunt dintotdeauna mintea nelimitată a lui Dumnezeu."**

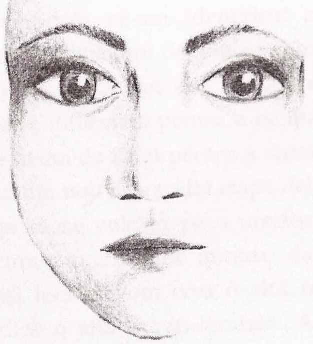
Această afirmație vă ajută să depăşiți judecarea celor din jur după propria experiență, bârfa, invidia şi toate cele care apar din necunoaşterea de Sine, din lipsa acceptării de Sine şi din nemulțumirile legate de tine şi de viața ta. Pentru a depăşi toate astea e nevoie să lucrezi cu tine, cu mintea ta, să fii observatorul tău şi al vieții tale, să fii observatorul experiențelor şi situațiilor care apar în viața ta şi să vezi ce lecții ai de depăşit vizavi de tine. Toate situațiile care apar în viața noastră noi le-am adus prin rezonanță din alte experiențe trecute, pentru a le depăşi şi a rămâne cu inima uşoară şi fără frici.

Rostind aceste afirmații lent, cu încredere ca şi cum s-ar odihni în interiorul vostru, cuvintele vor activa anumite zone din creier care secretă serotonina şi corpul fizic va simți starea de bine, bucurie, fericire. Aceste senzații, stări vă vor da încredere că se poate şi veți trezi în voi dorință de a acționa în a vă face viața frumoasă şi să trăiți în şi cu **bucurie** - care este starea firească a Sinelui vostru Divin.

Aşa să fie!

Pasul 5

A trăi cu tine în noua viață



Am ajuns la momentul în care este cazul să ne acomodăm cu noua viață de ființă trează și conștientă de esența divină. Acum ne-am identificat cu identitatea divină reală, am găsit soluții de a lucra cu mintea genială pe care o avem, am creat noi rețele neuronale, am descărcat diverse informații pentru a ne manifesta Sinele Divin, știm ce avem de făcut pentru a scoate la suprafață pe Dumnezeul din noi. Este o altă etapă delicată deoarece avem tendința să ne culcăm pe o ureche și să trăim o bucată așa cum am obișnuit mintea, dar dacă facem mereu aceleași lucruri vom crea o altă minte plină de obișnuințe adică o altă minte limitată. Astfel pentru a evita acest lucru, este nevoie ca în fiecare zi să găsim lucruri și activități noi pentru a face mintea nelimitată.

5.1. Cum funcționăm ca întreg

Misiunea noastră pe pământ în această viață limitată de trup este să facem cunoscut necunoscutul din noi,

adică să aducem în materie Dumnezeul din noi, ca apoi prin cunoaştere să-l manifestăm. Cercetând şi studiind cum funcționăm şi cum putem face posibil acest lucru, am identificat mai jos cele patru corpuri de bază ale noastre şi care sunt principiile după care funcționează ele.

Astfel m-am aplecat asupra corpului fizic, a minții raționale sau intelectului, asupra inimii sau sufletului şi nu în ultimul rând a Spiritului sau Sinele Divin.

1. **Corpul fizic** caută sănătatea şi viața, se hrăneşte cu mâncare, plăteşte cu bani, activitatea lui este acțiunea fizică.
2. **Intelectul (mintea rațională)** caută cunoaşterea şi ştiința, se hrăneşte cu gândul, plăteşte cu înțelepciunea şi are ca activitate meditația.
3. **Inima (lăcaşul sufletului)** caută fericirea şi căldura, se hrăneşte cu sentimentul, plăteşte cu iubire şi activitățile sunt artistice, în armonie cu mediul înconjurător.
4. **Spiritul (Sinele Divin)** caută eternitatea (nemurirea, veşnicia), se hrăneşte cu libertate, plăteşte cu adevărul şi activitatea sa este unificarea cu totul.

Scopul nostru este de a ne ocupa de materie, de partea fizică şi intelectuală pentru a o transforma, pentru a-i ridica vibrația pentru ca Sinele Divin să aibă cât mai multe posibilități de a se manifesta în planul fizic. Sinele Divin este o scânteie pură țâşnită din Dumnezeul central,

el este omnipotent, omniprezent şi omniscient iar noi prin mintea şi corpul fizic trebuie să-i oferim condiții cât mai favorabile de manifestare. Sinele Divin este o scânteie divină care are toată puterea şi întreaga cunoaştere a lui Dumnezeu, conținută în chintesența sa, iar noi trebuie să-i oferim instrumente cât mai adecvate (mintea şi trupul) pentru a se putea manifesta cunoaşterea şi potența. Spunea Iisus în evanghelii că ***„sunteți templul Dumnezeului celui viu".***

Mintea şi corpul fizic fac parte din lucrarea noastră şi nu Sinele Divin sau Sufletul. Trebuie să le purificăm în aşa fel încât să devină cu adevărat purtătorii de cuvânt ai Sinelui Divin, un mijloc de expresie pentru tot Cerul, astfel ca toate minunile din univers să poată apărea prin intermediul minții şi a corpului fizic. Când corpul fizic va deveni instrumentul Sinelui Divin, va fi capabil să vindece, să se deplaseze în spațiu, să materializeze ce are nevoie. Dumnezeu a aşternut toate bogățiile şi toate posibilitățile în om, dar atât timp cât omul nu lucrează pentru a face să se unească cu Sinele Divin şi să se manifeste în materie, el se compară cu un pom neroditor care nu produce nimic. Deşi omul posedă totul ca putere, este ca şi cum nu ar avea nimic. Deşi avem multe potențe divine implementate în noi, dacă nu lucrăm pentru ca Sinele nostru să însuflețească materia nu vom putea trăi la adevărata valoare.

Adevărul este că totul se află în noi. Este de înțeles că materializarea și manifestarea potențialităților Sinelui Divin cere timp în care să dezvoltăm mintea nelimitată a lui Dumnezeu cu care să accesăm potențele implementate în Sine, să vrem să le manifestăm, să credem în ele și să ne dăm voie să fim. Astfel devenim creatori și pătrundem în domeniul spiritului care creează, care plămădește, care modelează și astfel nu vom mai depinde atât de mult de lumea exterioară ci vom deveni liberi și stăpâni ai destinului nostru. Libertatea este o chestiune interioară. Mulți oameni sunt liberi exterior, dar în interior ei nu sunt, deoarece gândurile și sentimentele care îi urmăresc le răpesc libertatea. Libertatea trebuie considerată ca o stare interioară produsă de gândurile pe care le rulăm și de sentimentele pe care le vehiculăm. Ești liber de fapt atunci când ești unit cu Dumnezeul din tine, adică ești în armonie cu totul. Atunci când crezi și te manifești ca și cum ești separat de Sursă nu faci decât să te învârți în același cerc, în aceleași tipuri de relații, în aceleași tipuri de experiențe până când înveți lecția unimii. Toți suntem de fapt ca niște mlădițe al aceluiași arbore (Universul, Dumnezeu, Sursa).

5.2. Cum ne putem reinventa pe noi

Pentru a ne schimba și a deveni altă persoană trebuie să ne regândim pe noi într-o viață nouă. Adică să ne reinventăm în mod conștient, cum spunea o cursantă

trebuie „să ne reconstruim de la temelie". Pentru a urma acest proces conștient și cu schimbarea reală am găsit și aplicat câțiva pași.

Primul pas este să **ne eliberăm de rutina zilnică**, să fim prezenți în ceea ce facem, să fim atenți la noi și la acțiunile noastre. În această stare prin contemplare, reflecție, meditație și analiză putem să ne gândim la ce fel de oameni vrem să devenim. Asfel ne ajută întrebările de tipul: „Ce ar fi dacă...?", „Ce ar fi dacă nu aș mai fi nefericit?", „Ce ar fi dacă n-aș mai suferi și dacă m-aș putea schimba?", „Ce ar fi dacă nu mi-aș mai face griji?", „Ce ar fi dacă nu aș mai purta ranchiună?", „Ce ar fi dacă aș începe să recunosc cum stau lucrurile și față de mine și față de alții?".

Pasul doi îl reprezintă etapa în care **ne punem diverse întrebări și începem să strângem informații despre cum am vrea să fim**, dacă acționăm diferit de cum am facut-o până acum. Este foarte important să ne cunoaștem și să știm cât mai multe despre noi, gen: cum mă comport în situația x, ce fac în evenimentul y, etc. Și abia apoi ne putem forma noi idei despre cum vrem să devenim. Ideal este să plecăm de la mici experiențe din viața noastră pe care le-am trăit și care pentru un moment ne-au făcut să ne dăm seama ce potențial divin avem fiecare. Acele experiențe de fapt reprezintă baza noii persoane pe care vrem să o recladim. Pe acea bază găsim diverse informații despre unii despre alții, despre cum au

acționat pentru a deveni ei o ființă divină, responsabilă de propria realitate creată. Aceste două căi, experiența proprie și experiențele celorlalți care au reușit ne dau încredere că și noi suntem în stare să ne facem viața mai frumoasă și mai plină de bucurii.

Pasul al treilea îl reprezintă **descoperirea unor modalități noi de a gândi,** de a întrerupe cursul repetitiv al gândurilor care în cea mai mare parte a vieții conștiente au ocupat mintea rațională (prezentate deja în capitolul patru).

După ce ești conștient de aceste lucruri urmează cel **de-al patrulea pas** și anume **disciplina**, adică **timp alocat pentru exercițiile mentale** cu informații și vizualizări a cum vrei să ajungi, adică cum vrei să devii. Exersarea mentală stimulează creierul să dezvolte noi circuite nervoase și schimbă modul de funcționare a creierului și a minții. Rețelele neuronale sunt ansambluri individuale de neuroni (sau celule nervoase) care lucrează împreună și independent într-un creier funcțional. Ultimele descoperiri în domeniul neuroștiințelor explică cum fiecare nouă experiență ne schimbă creierul. Astfel când facem focus și ne concentrăm pe o idee cu credință și fermitate, celulele nervoase pe care le activăm împreună se interconectează și creează o nouă rețea neuronală care ne va crea o nouă atitudine - prin stimularea repetată a acelorași grupe de neuroni.

În ultimul timp foarte mulți oameni își modifică creierul doar gândind fără efort fizic. Asta povesteam cursanților de la modulul 5 în cadrul cursului „Regăsirea puterii interioare", intenția din Sine duce la crearea realității fără efort fizic. În condiții de efort mental adecvat, creierul nu face diferența între efortul fizic și cel mental.

Pasul cinci, reprezintă **efortul mental de vizualizare (focus), de afirmații repetate destul de des** și în timp îndelungat (douăzeci și unu - douăzeci și nouă de zile continuu și apoi până la șase luni pentru consolidarea noii rețele neuronale), prin care ne imaginăm cum vrem să fim adică, sănătoși, puternici, cu încredere în noi, creativi, geniali, plini de pace, de liniște, de bucurie, etc.

Urmând acești pași rezultatul va fi că veți deveni persoana pe care o doriți, sănătoasă, puternică, fericită, genială, creativă, etc. Nu uitați puterea este în voi, iubiți-vă, fiți de partea voastră și lucrați pentru reinventarea și reclădirea voastră cu inima ușoară. Așa să fie!

5.3. Metode prin care ne activăm creierul pentru a ne reinventa

Ultimele cercetări din domeniul neuroștiinței au dus la concluzia că activitățile ce presupun meditația și rugăciunea (concentrarea, focusul) intensă, întăresc permanent funcționarea neuronală în părți specifice ale

creierului care sunt implicate în scăderea anxietății și depresiei, sporirea empatiei și îmbunătățirea funcționării cognitive și intelectuale, ajută la refacerea circuitelor neuronale activate de efectele distrugătoare ale îmbătrânirii și stresului și vă oferă un control mai bun al emoțiilor.

Astfel de practici ne ajută să rămânem calmi, senini, pașnici și atenți. Am găsit și identificat șapte modalități practice prin care să ne exersăm creierul pentru a deveni ce vrem să fim.

Acestea sunt:

1. Zâmbetul. Simplu act al zâmbetului repetitiv ajută la întreruperea tulburărilor stării de spirit și întărește abilitatea neuronală de a menține o viziune pozitivă asupra vieții. Thich Nhat Hanh sugerează să facem „meditația zâmbetului", adică ori de câte ori avem o clipă liberă în timpul zile să zâmbim conștient.

Zâmbetul stimulează circuitele creierului care sporesc interacțiunea socială, empatia și starea de spirit. De fapt zâmbetul are un efect atât de puternic asupra creierului, încât dacă vedem imaginea unui chip zâmbitor, ne vom simți involuntar mai fericiți și mai în siguranță.

La polul opus, încruntatul (sau privitul unui chip încruntat) stimulează sentimentele de furie, dezgust și neplăcere.

2. Rămâneți activ intelectual. Stimularea intelectuală și cognitivă întărește conexiunile neuronale în întregul lob frontal, iar aceasta îmbunătățește abilitatea de a comunica, de a rezolva probleme și de a lua decizii de bun simț privitoare la comportament. Când vine vorba de dentrite și axoni care conectează un neuron la alte câteva mii, dacă nu îl folosim îl pierdem. Adică dacă nu-i dăm energie prin studiu conștient și meditații asupra a ceea ce studiezi el se atrofiază, și astfel cu înaintarea în vârstă apar diverse dizabilități cognitive.

Stimularea intelectuală, în aproape orice formă, scade impulsul de a reacționa cu mânie sau teamă. Imaginația stimulează chiar coordonarea motorie a trupului și dacă exersați în minte un dans, o serie de exerciții fizice, în faza de aplicare reală vor fi executate din ce în ce mai bine. La fel se întâmplă și cu orice dorință personală pe care o vrem. Adică cu cât ne vom imagina mai frecvent ceea ce dorim cu atât va fi mai posibil să îl obținem. Încercați să vă alocați zilnic un timp pentru activități gen citit cărți, urmărit emisiuni pe canale de educație și știință, mergeți la conferințe, muzee, jucați șah sau scrieți un jurnal. Din cercetările efectuate în domeniu trebuie să ne implicăm într-o mare varietate de activități intelectuale sofisticate, provocatoare, dar plăcute, confortabile (care nu includ nevoia de performanță, ci doar curiozitatea) pentru a ne menține neuronii bine conectați. Concentrarea minții pe astfel de probleme, explorarea diferitelor perspective –

toate acestea ajută la extinderea și intensificarea activității cerebrale.

3. Relaxați-vă conștient. Adică concentrați-vă să vă scanați și să vă relaxați, detensionați, fiecare parte a corpului începând de la picioare și până în creștetul capului. Puteți să adăugați o muzică de relaxare când faceți această scanare și corpul se va relaxa mult mai repede. S-a demonstrat că muzica liniștitoare ascute abilitățile noastre cognitive și îmbunătățește sentimentul de bunăstare spirituală.

Unele activități manuale simple repetitive (croșetatul, împletitul, cusutul) ne pot induce o asemenea stare de relaxare. Deasemenea multe practici spirituale calmează mintea și îngăduie creierului să se regenereze.

Relaxarea face mai mult decât să reducă tensiunea corpului fizic. Ea întrerupe eliberarea de către creier a neurochimicalelor ce stimulează stresul. Scăderea stresului reduce afecțiunile inimii, tensiunea mărită și durerea. Una dintre cheile reducerii stresului implică concentrarea intensă asupra respirației.

4. Căscatul. O să zâmbiți dar simplul căscat induce o activitate neuronală unică în zonele creierului care sunt direct legate de crearea sentimentului de empatie. Una dintre aceste zone este precuneusul, o mică structură ascunsă în cutele lobului parietal. Precuneusul este stimulat de respirațiile profunde gen cele experimentate în practicile yoga, fapt care explică de ce diferite forme de

meditație contribuie la un sentiment sporit de conștiință de sine. Este una dintre zonele cele mai afectate de fenomenul de îmbătrânire și lipsă de atenție, așa că simplu căscat poate întări această zonă pentru a depăși îmbătrânirea.

Căscatul nu numai că ne ajută să ne relaxăm dar ne aduce cu rapiditate într-o stare intensificată de conștiință cognitivă. El reglează conștiința și sentimentul de Sine și ne ajută să devenim mai introspecți și mai conștienți de sine.

Căscatul ne va relaxa și ne va duce într-o stare de veghe alertă, mai repede decât orice altă tehnică de meditație și deoarece este neurologic contagios este foarte ușor de aplicat în grup. Gândiți-vă la căscat și imediat el apare. Interesant și cât este de simplu, fără costuri și mult efort.

Căscatul pe lângă stimularea precuneusului, reglează temperatura și metabolismul creierului. Deci dacă doriți să mențineți un creier sănătos este necesar să căscați. Pe de altă parte căscatul în exces involuntar poate fi semn de o tulburare neurologică de fond.

Numeroase neurochimicale sunt implicate în experiența căscatului, inclusiv dopamina - care activează producerea de oxcitocină în hipotalamus și hipocâmp (zone esențiale pentru activarea memoriei, controlul voluntar și reglarea temperaturii). Alte neurochimicale și molecule implicate în căscat sunt acetilcolina, oxidul

nitric, glutamatul, GABA, serotonina, ACTH, MSH, hormonii sexuali și peptidele. Este o activitate care influențează foarte multe funcții ale creierului.

„Căscați cât de mult puteți într-o zi: când vă treziți, când vă confruntați cu o problemă dificilă la lucru, când vă pregătiți să mergeți la culcare, și ori de câte ori simțiți mânie, anxietate sau stress. Căscați înainte să aveți o discuție importantă, căscați înainte să dați un test și căscați în timp ce meditați sau vă rugați pentru că vă va intensifica activitatea spirituală", spunea neurologul Mark Robert Waldman.

5. Meditația. Este cel mai important mijloc prin care accesăm experiențele de extindere a conștiinței. Dacă stați într-o stare contemplativă între douăzeci de minute și o oră - conform cercetărilor din domeniul neuroștiinței - experiențele vor tinde să se simtă tot mai reale, afectând sistemul nervos în moduri care sporesc sănătatea fizică și emoțională. Chiar și zece-cinsprezece minute de meditație par să aibă efecte pozitive semnificative asupra cogniției, relaxării și sănătății psihologice.

Vizualizarea, imageria dirijată și stările de transă sunt variații specifice de meditație și sunt la fel de eficiente în menținerea unui creier sănătos.

Meditația (focusul, concentrarea) este una dintre cele mai bune modalități de a spori funcționarea neuronală a creierului.

6. Dialogul cu alții. Dialogul necesită interacțiune socială și cu cât avem mai multe legături sociale cu atât mai puțin vor intra în declin abilitățile noastre cognitive. Sunt indicate discuțiile despre idealuri abstracte precum pacea și armonia.

7. Credința. Ca să ai înclinații spirituale trebuie să te bazezi pe credință. Credința poate fi definită ca abilitatea de a avea încredere în propriile credințe, chiar dacă nu avem o dovadă din exterior că propriile credințe sunt valabile. Poate nu sunt valabile pentru alții dar tu dacă crezi în acel ceva va deveni realitatea ta.

Meditația, concentrarea vă va întări credința în voi și în ceea ce se află în jurul vostru.

Credința este o alegere. Alegând să credem ceva, noi suflăm viață în acea credință, dându-i astfel putere spre împlinire. A crede în tine însuți este absolut necesar pentru a călători prin experiențele de viață, pentru a te vindeca și a-ți crea realitatea pe care ți-o dorești.

Credința și puterea de a alege sunt de fapt puterea creației însăși. Așa să fie!

5.4. Cum ne putem schimba atitudinile

Pentru a reuși să-ți schimbi atitudinile primul pas este să-ți tratezi gândurile mai cu atenție, făcând mai ales eforturi conștiente de a-ți observa procesele automate de gândire, în special pe cele distructive sau nocive. Veți fi surprinși să descoperiți că majoritatea afirmațiilor

interioare nocive persistente de fapt nu sunt adevărate. Cu alte cuvinte simpla existență a unei păreri nu înseamnă în mod automat că și suntem obligați să credem în adevărul ei.

De fapt majoritatea gândurilor sunt idei create de noi și în care ajungem să credem. A crede devine pur și simplu o obișnuință.

Dacă repetăm gândurile conștiente suficient de des ele devin un mod inconștient de gândire. Gândurile inconștiente devin modalități inconștiente de existență, care ne afectează în mod direct viața, la fel ca și cele conștiente. Ca toate gândurile și cele inconștiente, declanșează reacții biochimice care au ca rezultat comportamente, iar gândurile noastre repetitive, inconștiente produc tipare automate de comportament, dobândite aproape involuntar, niște obișnuințe care se fixează și se consolidează sub formă de conexiuni neurologice.

Pentru a întrerupe ciclul unui proces de gândire devenit inconștient, este nevoie de o acțiune conștientă, disciplină și de efort.

Mai întâi trebuie să evadăm din propria rutină, ca să ne putem privi viața din afară. Prin contemplare și autoreflecție, putem deveni conștienți de scenariile noastre inconștiente.

După aceea, astfel de gânduri trebuie observate fără să reacționăm la ele, astfel încât acestea să nu mai

declanșeze reacțiile chimice automate care duc la apariția comportamentului habitual. În sinea noastră posedăm cu toții un nivel de conștiență de sine care ne poate observa gândurile. Adică cu toții avem acea conștiință divină sau Sinele Divin care este dincolo de gândurile și comportamentele dezvoltate în personalitatea noastră.

Așa cum am mai spus creierul nostru funcționează ca un calculator cu multe programe, iar gândurile inconștiente sunt acele programe care funcționează tot timpul, în fiecare zi, undeva în fundalul propriei vieți.

Trebuie să învățăm să ne separăm de aceste programe și, atunci când reușim, le putem domina în mod voit. În sfârșit putem exercita controlul asupra gândurilor noastre, prin aceasta, eliminând din punct de vedere neurologic gânduri care au fost fixate și consolidate în creier. Gândurile nu numai că au o importanță concretă pentru modul în care trăim, dar devin concrete în chiar trupul nostru. Gândurile au substanță și devin substanță.

Antrenamentul cu afirmații de genul: „Eu sunt dintotdeauna ... (bogăție, sănătate perfectă, plin(ă) de pace, etc.)", sau „Trăiesc dintotdeauna în armonie, bucurie, abundență, etc....", sau „Eu sunt creatorul realității mele", repetate cât mai des în scurt timp adică între douăzeci și unu și douăzeci și nouă de zile vă vor da niște schimbări fantastice în viață și în modul de a gândi și acționa.

Pentru a ne putea bucura de tot şi de toate adică de sănătate, bogăţie, pace, linişte, iubire, etc. este esenţial să ne modificăm modul de a gândi, pentru că gândurile noastre crează realitatea noastră.

5.5. O atitudine nouă, o viaţă nouă

Se pare că noi percepem lumea exterioară datorită atitudinii pe care o avem. Astfel **atitudinea este ca o fereastră prin care priveşti lumea.** Dacă fereastra ta este murdară priveşti lumea prin ea distorsionată, cu umbre, floricele şi tot felul de interpretări pe care le dai tu.

Ce am descoperit este că tot ce este în exteriorul tău este privit aşa. Această fereastră poate fi murdărită de critici, ridiculizări, neîncredere, dezamăgiri, îndoieli, respingeri. În momentul în care lucrezi la trezirea ta este foarte important să-ţi cureţi fereastra, să fii atent ca atunci când se murdăreşte din varii cauze, să ţi-o cureţi, şi astfel îţi poţi schimba viaţa mult mai uşor. Când treci printr-o experienţă care îţi aduce dezamăgire, respingere sau supărare îţi pierzi liniştea sufletească indiferent cât de mult ai lucrat cu tine pentru a te cunoaşte şi cuceri. Pierzându-ţi liniştea sufletească intri într-un program vechi care mereu a rulat în trecutul tău şi care te-a ţinut toată viaţa în suferinţe. Când devii conştient de asta într-o clipă apare starea de conştientizare, hotărârea de a lucra mai departe şi astfel faci saltul cuantic prin care treci la un

alt nivel al evoluţiei tale. Asta se întâmplă într-o clipă iar starea de bucurie pe care o ai în acea clipă este imensă.

Curăţim fereastra atitudinală prin gând, vorbă şi acţiune. Aşa cum spuneam şi altă dată gândul creează realitatea. Dacă ai un gând care duce la experienţe de bucurie în viaţa ta, acele experienţe vor fi atrase din univers iar Sinele tău Divin v-a spune „Aşa să fie!" şi se vor împlini. Următorul impact major în împlinire este cuvântul, adică rostirea cuvântului. Dacă transmiterea lor este plină de bucurie, entuziasm şi încredere la fel vei materializa ce ai gândit. Dacă transmiterea lor este plină de îndoieli, o spui doar să te audă altcineva şi nu crezi în ceea ce spui materializarea se va lăsa mult aşteptată. Cea de-a treia componentă importantă prin care creăm realitatea este acţiunea. Dacă se acţionează cu încredere şi entuziasm gândul pe care l-ai creat se va împlini, cu cât credinţa este mai mare cu atât se va împlini mai repede.

Importante în acelaşi timp sunt convingerile pe care le ai vizavi de tine.

- Dacă tu crezi că poţi (chiar dacă nu ai resursele exterioare necesare şi cu mintea limitată nu vezi soluţiile) să realizezi un vis, atunci vei acţiona spre împlinirea visului respectiv din Sine. Este ca atunci când dai comandă unui program de pe calculator, apeşi start şi el începe să acţioneze şi astfel atragi ca un magnet din univers toate oportunităţile pentru împlinirea scopului.

Important este să nu te ataşezi adică să faci o fixaţie să îţi doreşti cu încrâncenare, deoarece ataşamentul indică că nu ai credinţă în realizarea visului.

- Dacă tu crezi că ce vrei este bine pentru tine, aşa va fi.
- Dacă tu crezi că ştii ce ai de făcut aşa va fi, pentru că vei accesa din cunoaşterea universală toate informaţiile pentru a şti ce ai de făcut.

De cele mai multe ori circumstanţele reflectă ce am gândit cândva despre noi şi potenţele noastre. Propriile convingeri ne-au condus acolo unde suntem astăzi şi modul în care vom gândi de acum înainte ne va conduce exact acolo unde vom ajunge în viitor.

În realitate, rezultatele obţinute în fiecare domeniu al vieţii noastre reflectă gândurile cele mai ascunse în legătură cu noi înşine.

Haideţi să reflectăm niţel la câteva aspecte importante ale vieţii.

De exemplu **în plan relaţional.** Crezând că nu meriţi prea mult, vei atrage prieteni şi parteneri care nu te vor preţui prea mult.

În plan financiar gândeşte-te şi vezi ce convingeri ai. De exemplu, când gândeşti: nu am suficienţi bani, nu sunt plătit(ă) destul de bine pentru ceea ce fac, etc. Cu cât te gândeşti mai mult la asta cu atât mai mult vei respinge

fluxul monetar să ajungă la tine şi vei trăi aşa cum gândeşti.

În momentul în care **schimbi modul de a gândi** – pentru început este cea mai la îndemână metodă şi nu costă nimic decât vigilenţa în a rula doar gândurile conştiente pe care le vrei tu – îţi vei schimba rezultatele, iar viaţa ta va fi alta.

Exemple de afirmaţii pentru planul relaţional:

- ✓ **„Sunt dintotdeauna în relaţii cu oamenii potriviţi."**
- ✓ **„Mă iubesc şi mă apreciez pe mine."**
- ✓ **„Sunt o entitate magnifică."**
- ✓ **„Întâlnesc oameni minunaţi cu care să colaborez de la Sine la Sine."**
- ✓ **„Eu iubesc necondiţionat."**

Dacă pentru planul financiar gândim în termenii

- ✓ **„Sunt dintotdeauna toţi banii de care am nevoie."**
- ✓ **„Sunt dintotdeauna bogăţie fabuloasă."**
- ✓ **„Banii sunt un mijloc pentru a-mi realiza visul."**

rezultatele vor fi pe măsură.

O altă modalitate de a curăţi fereastra prin care priveşti lumea este **să fii atent la tine şi la cuvintele pe care le foloseşti frecvent.** Este o bună metodă de a te cunoaşte. Dacă mintea ta aude fiecare cuvânt pe care îl rosteşti, ea va rula ceea ce ai spus – şi astfel vei atrage toate circumstanţele şi experienţele care vor corespunde convingerilor tale dominante.

Un alt pas important în schimbarea ta şi a vieții tale este **să-ţi iei timp zilnic pentru tine**: pentru a citi informații cu caracter spiritual, motivațional şi de dezvoltare personală şi spirituală, pentru a participa la diverse cursuri de dezvoltare personală şi profesională. Dacă vei citi diverse materiale motivaționale dimineața când te trezeşti şi seara la culcare, vei vedea rezultatele materializate în viața ta destul de repede. De fiecare dată când vei citi astfel de informații îți îmbunătățeşti starea de spirit şi toată ziua va fi altfel. Aceste tehnici funcționează foarte bine **dacă eşti disciplinat(ă)** şi nu renunți la ele.

Schimbă-ţi modul de a gândi şi îţi vei schimba viaţa. Vei deveni ceea ce gândeşti.

Mult succes şi nu uitați pentru a-ți depăşi condiția umană şi a ajunge la esența divină este nevoie de **efort, angajament şi răbdare.** Orice ar fi vei reuşi, am încredere că poți.

Aşa să fie!

Pasul 6

Bucuria stării de A FI autentic

După ce am învățat şi ne-am obişnuit cum să trăim cu noi cel autentic nu ne rămâne decât să accesăm starea de bucurie în manifestarea lui Eu Sunt. Acum nu mai pari în ochii tăi un ciudat, un egoist, un narcisist ci te poți manifesta ca o ființă autentică, divină, responsabilă, deoarece ți-ai curățat mintea de acele programe care te țineau în propria-ți închisoare.

A deveni ceva (o stare, o virtute, un obiect) este un lucru magnific, funcționăm atât de extraordinar încât până nu exersezi nu poate nimeni să-ți explice în cuvinte. Acest subiect pe care l-am descoperit, trăi şi aprofundat acum câteva zile vreau să vi-l împărtăşesc cu mult drag şi dumneavoastră.

După ce am învățat să exersăm mental pentru a ne transforma fizic, psihic şi sufleteşte acum vreau să vă expun cum ne putem transforma în aşa fel încât să fim o virtute sau o stare din Sine.

Dacă vrem să devenim o altă persoană sau să manifestăm alte comportamente şi să explorăm noi

posibilități este necesar să acumulăm noi cunoștințe, pe care să le aplicăm în viața de zi cu zi astfel încât să putem crea și accesa noi situații, experiențe care să implice prezența noastră prin starea lui „aici și acum".

De exemplu dacă vreți să exersați **starea de bucurie** astfel încât **să fiți bucuria**, pe lângă afirmația „Eu sunt dintotdeauna bucuria", exersăm și mental o anumită situație care în trecut nu ne era favorabilă, ca fiind finalizată favorabil și în care suntem bucuroși și mulțumiți.

Creându-ne o viziune a noii noastre reacții, nu ne vom mai activa circuitele de rutină în care intram cândva și care ne făceau să fim supărați, triști sau nemulțumiți, ci ne creăm o nouă rețea neuronală în care manifestăm această nouă stare aleasă conștient și cu dorință mare de schimbare.

Lobul frontal ne dă posibilitatea să modificăm circuitele existente, ca să devenim o nouă persoană. Ce avem de făcut e să-l punem la treabă prin focus.

Pentru a deveni un om plin de bucurie (sau orice stare vrem) avem nevoie de:

- **Cunoaștere**
- **Intenție și voință**
- **Atenție concentrată sau focus**
- **Exersare mentală** cum să fii noua persoană - în exemplul cu bucuria, să te vezi ca fiind bucuros.

Pentru a ne reinventa, pentru a ne corecta și reconceptualiza avem nevoie de exersarea mentală în vederea activării zilnice și cu fiecare ocazie care se ivește, a noilor circuite neuronale. Adică zilnic de la prima oră ne activăm și încălzim circuitele care țin de noua stare sau atitudine, iar de-a lungul unei zile decât să bârfim sau să judecăm sau să criticăm, mai bine ne concentrăm pe afirmația „**Eu sunt dintotdeauna Bucurie**". Dacă exersăm de la prima oră, înainte de a ieși din casă și de de a intra în vacarmul zilnic al conștiinței sociale, circuitele respective sunt deja încălzite, iar dacă în minte am fost deja persoana plină de bucurie - ne aflăm deja în cadrul mental adecvat - este mult mai ușor s-o întruchipăm din nou într-o situație care ne provoacă să dăm viață noului concept.

De exemplu ne trezim la ora cinci dimineața și exersăm mental timp de zece minute cum suntem bucurie. Astfel păstrăm în lobul frontal idealul unui Sine care este Bucurie, de aici până în a fi concret această stare nu mai e decât un pas în care ne demonstrăm printr-o oportunitate care vrea să ne ducă în vechea stare de tristețe, că suntem conștienți, am ales bucuria și că nimic nu ne poate scoate din starea pe care am ales să o trăim și să o experimentăm.

Astfel noi suntem arhitecții propriei realități și astfel ne putem crea un model nou de lucru din Sine. Creierul va urma întotdeauna îndrumările celor imaginate de

minte, construind noi temelii şi suporţi necesari pentru noua stare de manifestare, prin care devii Eu Sunt Starea (în exemplul dat Bucuria). Când am trăit această experienţă am simţit cum din câmpurile mele pleacă holograma bucurie în univers şi era ca şi cum am trasat un destin şi ce am de făcut este doar să accept starea şi să o trăiesc. Ea este în noi, în Sinele nostru Divin dar prin concentrare şi exersare mentală o accesăm. Pentru a rămâne definitiv accesată şi a deveni o reţea neuronală avem nevoie de douăzeci şi nouă de zile de exerciţiu.

Hotărârea de a ne elibera de rutina de a trăi în programul de supravieţuire şi de a crea un nou Om nu e o sarcină uşoară. Aparent viaţa este mult mai uşor de trăit în manieră reactivă (să reacţionezi) decât proactivă (să creezi) şi conştientă.

Schimbarea înseamnă debarasarea de obişnuinţa de a fi egoul, personalitatea pe care le-ai creat până în momentul schimbării. Prin schimbare ţi se cere să te angajezi să te ocupi de tine, să fii atent la tine, să te observi, să renunţi la scheme, programe de gândire rutiniene, să-ţi găseşti un loc liniştit un anumit timp unde să te concentrezi asupra imaginii noului ideal de sine din mintea ta nouă. Pentru asta este necesar să tai cordonul ombilical care te leagă de mediul înconjurător şi de şocul de substanţe chimice de care am deveni toţi atât de dependenţi. În acelaşi timp să „stai nemişcat" şi să te eliberezi de viaţa suprastimulată şi supratensionată, plină

de griji, stress, nemulţumiri care îţi distrug sufletul şi corpul. Acestora le-ai dat poate voie să deţină controlul asupra ta şi a vieţii tale de până acum.

Exersarea mentală îţi impune să-ţi clarifici intenţia faţă de univers, făcând repetiţii în minte despre cum se va manifesta sinele cel nou creat conştient de tine, ajutat de o minte nouă.

Când aduci la realitate o astfel de versiune care este propria ta creaţie răsplata depăşeşte cu mult aparentele sacrificii (trezitul devreme, atenţie continuă asupra vocabularului pe care-l foloseşti şi asupra comportamentelor pe care le ai identificând programul după care funcţionezi, etc.) pe care le faci lucrând conştient cu mintea şi viaţa ta. Claritatea viziunii tale şi profunzimea angajării merită în final efortul în direcţii pe care abia le poţi întrevedea. Vă divulg un secret **„veţi fi propriul stăpân al vieţii voastre şi a corpului vostru"**- iar asta este extraordinar, este divin, adică fiind aşa e semn că Spiritul a coborât în mintea ta şi corpul tău îşi poate manifesta puterea de creaţie.

Astfel poţi trece de la programul de supravieţuire la programul de dezvoltare şi creaţie prin simpla schimbare a modului de a gândi. Lucraţi cu voi şi cu mintea voastră, pentru a putea fi bucuria şi a oferi celorlaţi, mediului înconjurător şi Universului ceea ce sunteţi. Aşa cum spunea părintele Arsenie Boca că: ***„La început dai din ce ai iar după un timp dai din ce eşti"***.

Este foarte simplu să avem bucurie mereu, dar important este să acceptăm și să înțelegem că o merităm.

Bucuria dă naștere la bucurie, deoarece, atunci când acceptăm bucuria ce ne este oferită din plin de Dumnezeul Central, ea va potența bucuria zilelor de mâine și ne va deschide pentru a primi încă și mai multă. De aceea este important să ne iubim în fiecare clipă, deoarece atunci când o facem stabilim ritmul următoarei clipe. Cu cât petrecem mai multe clipe fericite și vesele, iubindu-ne pe noi înșine și lăsându-ne doar să fim, cu atât ne apropiem mai mult de forța divină a tot ce înseamnă viață.

Din acceptarea Sinelui Divin se naște libertatea. Iar din libertate se naște bucuria. Iar din această naștere Dumnezeu devine vizibil, cunoscut și acceptat.

Ne aflăm în acest plan ca să trăim fiecare clipă și în fiecare moment al vieții să facem ceea ce Sinele nostru Divin ne îndeamnă, ne călăuzește să facem.

Atunci când înțelegem că fiecare clipă din viața noastră ne dă libertatea și ocazia să exprimăm bucuria, dacă o dorim, conștientizăm că nimic nu merită să ne separe vreodată de fericire și de Dumnezeu. Atunci când ne iubim pe noi înșine în permanență și total, îl iubim pe Dumnezeu.

Când ne iubim pentru cine suntem, nu există nimic ce nu poate fi atins și experimentat. Dacă ne iubim cu adevărat călătorim numai pe calea bucuriei.

Atunci când suntem în starea de bucurie, suntem bucuroși, fericiți și vibrațional suntem în fluxul de conștiință a ceea ce este Dumnezeu - iar în acest flux nu există loc pentru invidie (deoarece fiecare poate avea ce vrea). În această stare de bucurie este greu să urăști pe cineva, este greu să ataci sau să rănești pe cineva.

Când trăiești bucuria stării de a fi, atunci apare fericirea. Fericirea este libertatea de mișcare fără limite, libertatea de exprimare fără judecată, libertatea de a fi, fără frică sau vină, adică mișcarea sublimă permisă de Sinele Divin liber, neîncorsetat.

De aceea o entitate înaltă găsește fericirea oriunde ar fi și în orice ar face.

Așa să fie!

Pasul 7

Eliberarea aduce pacea şi liniştea interioară pentru a trăi împlinirea

Atunci când eşti liber ai multă pace şi bucurie în suflet, în manifestare, în trăire şi nimic nu te mai poate supăra.

Viaţa este unica realitate din care se naşte tot adevărul, întrucât adevărul este dezvoltat şi creat în fiecare clipă, prin fiecare gând pe care îl avem. Ne putem gândi şi apoi să ne răzgândim şi fiecare variantă să fie adevărată, deoarece când trăieşti o experienţă acea stare devine adevăr.

Există doar viaţă şi opţiuni. Când vom înţelege că totul este adevărat şi totuşi nimic nu este adevărat - că există doar starea de a fi - abia atunci vom percepe adevărul ca fiind orice vom decide ca el să fie şi acesta va fi absolut atât timp cât putem recunoaşte că este astfel, conform credinţei tale. Atunci nu ne vom mai lupta pentru o dogmă sau o cunoaştere, nu va mai exista în percepţia noastră că una e mai grozavă decât alta, pentru că vom fi şi atât. În clipa în care vom recunoaşte şi nu

vom mai crede în ceva, acel ceva încetează să mai fie ceva real. În fiecare moment al vieții putem schimba orice adevăr prin experiență.

Ceea ce ne permite să devenim stăpânii propriei realități este cunoașterea că putem face și deveni orice vrem - și că avem capacitatea și libertatea să ne răzgândim oricând. Dacă ceva nu mai rezonează cu noi nu înseamnă că trebuie să rămânem angrenați și limitați în acea realitate ci avem liberul arbitru pentru a schimba realitatea.

De exemplu cât timp ne ia să devenim bucuroşi? Este nevoie doar să ne gândim la un moment în care am experimentat bucuria și trăim din nou acea stare în acum și aici.

La fel, de cât timp avem nevoie să devenim nefericiți? Este nevoie doar să ne gândim la un moment de nefericire din trecutul nostru și simțim acea nefericire în prezent.

Adevărul este că avem opțiunea și libertatea de a trăi oricare dintre acele stări pe care le vrem oricând dorim și că putem schimba starea oricând dorim. Este nevoie doar de o clipă în care să te conectezi mental la un anumit eveniment și să trăiești starea pe care ai avut-o atunci.

Aceasta este libertatea prin care Dumnezeul Central sau Tatăl Ceresc ne arată Iubirea Sa. Când vom cunoaște și conștientiza acest adevăr în interiorul nostru vom depăși limitările care ne țin în granițele a ce a fost și vom conștientiza că suntem Scântei Divine, Spirite Divine care

am coborât în trup, și am luat un costum pentru a experimenta măreția vieții. Astfel nu mai aparținem altui adevăr decât celui care ne aparține.

Este important să reținem că orice credem că există, există. Ori de câte ori credem în ceva, începem să avem comportamente congruente cu ceea ce credem și astfel acel ceva devine adevăr într-o realitate emoțională din ființa noastră.

Realitatea noastră creatoare va fi întotdeauna diferită de a altora. Iar dacă ceilalți nu reușesc să ne înțeleagă realitatea noastră înseamnă că sunt cufundați în iluzia propriei realități.

Adevărul poate fi absolut toate lucrurile. Când vom înțelege asta nu vom mai fi limitați de nimic și ne vom da voie să experimentăm totul, adică să trăim orice fenomen sau stare cu toată ființa. Vom fi liberi deoarece nu vom mai fi robii unor programe și concepte care sunt transmise de conștiința socială, care spun despre ceva că este într-un anumit fel sau în altul - când în realitate acel ceva este tot ceea ce poate fi definit în gând.

Pentru a ne îndeplini destinul este important să devenim ceea ce suntem în unicitatea noastră. Dacă încercăm să trăim potrivit planului altuia, nu vom deveni niciodată un „Eu sunt".

Există un singur mod prin care putem înțelege cine suntem noi de fapt și ce anume este în interiorul nostru. Acest mod este cunoașterea adevărului propriei trăiri

emoționale. Să fim cinstiți cu noi, cu ceea ce experimentăm și cu ceea ce se află în interiorul nostru. Să iubim ceea ce suntem și să ascultăm pe Dumnezeul din noi, pe Sinele nostru Divin care ne vorbește într-un limbaj foarte subtil. Îl auzim atunci când trăim în prezent și când suntem în comuniune cu El. Să trăim adevărul care este în noi. Atunci când îl trăim și-l arătăm și în exterior ca manifestare atunci trăim măreția Sinelui Divin. Astfel vom aprecia viața și o vom trăi așa cum simțim noi cu toată ființa noastră. Când vom contempla acest lucru vom dobândi libertatea de a înțelege și de a fi. Atunci nu vom mai sta pe loc determinând și demonstrând ce și cum este adevărul, vom trăi o stare și vom fi acea stare. Când trăiești o stare îți este suficientă trăirea și nu mai ai de ce și ce să mai demonstrezi altora. Este suficient ce trăiești, ce crezi tu, și că ți-ai demonstrat ție că poți, și asta le împlinește pe toate. **Devii suveran.**

În acest punct ne eliberăm de toate dogmele și toate credințele impuse din exterior, vom înceta să ne mai străduim să fim adevărul altcuiva, și abia atunci vom fi liberi să ne exprimăm și să experimentăm lucrurile pe care Sinele Divin ne cere să le facem, astfel încât să ne împlinim în cunoașterea și înțelegerea care ne lipseau. Noi suntem într-o continuă devenire, înaintând în veșnicie. În fiecare zi suntem alții deoarece în ziua precedentă am accesat diverse informații și cunoștințe care ne-au schimbat mintea.

Când vom conștientiza că în fiecare clipă noi ne perfecționăm ființa și scoatem la suprafață **măreția Sinelui Divin**, atunci într-o zi vom deveni adevărul a tot ce înseamnă gând, baza de pe care este lansat tot ceea ce înseamnă viață.

Adevărul este orice afirmă Sinele că este, deoarece orice credeți, așa este, și orice credeți aceea veți deveni. Îi putem învăța pe alții din propria experiență prin modul în care trăim în interiorul nostru și prin modul în care ne comportăm în exterior. Atunci când starea interioară a noastră se reflectă în comportamentul exterior suntem impecabili cu noi și cu întreg universul, și abia atunci trăim autentic în acord cu noi și cu totul. Atunci putem spune că trăim starea de unime.

Să nu căutăm niciodată adevărul, doar să fim acel adevăr. În „a fi" suntem una cu universurile infinite.

„Fiecare om este un Sine Divin care a fost creat având liber arbitru."

Maestrul Ramtha

Așa să fie!

Anexă

Sfaturi, Afirmaţii utile

I. Pentru a descoperi dacă trăieşti autentic sau nu foloseşte următoarele întrebări ajutătoare:

1. Eu vreau de fapt să trăiesc în relația x?
2. Eu vreau să experimentez cu adevărat asocierea cu X sau Y?
3. La serviciul pe care-l am mă dezvolt cu adevărat sau stau ca să am un venit şi o situație comodă?
4. Fac profesia unde să mă implic şi să mă dezvolt atât eu cât şi domeniul în care profesez?
5. Ce vreau eu de fapt să câştig din această existență?
6. Când fac ceva sunt cu mintea acolo sau mă gândesc la cu totul altceva?
7. Îmi place viața pe care o trăiesc sau nu?

Aşa să fie!

II. Pentru introspecție și reflectarea în a-ți descoperi măștile folosește întrebări de genul:

1. Vreau eu să merg la evenimentul cutare?
2. Vreau să fac cu adevărat acest lucru?
3. De ce fac asta: pentru mine sau ca să demonstrez altcuiva că pot?
4. Mă iubesc pe mine dacă trăiesc așa sau așa?
5. Ce resurse folosesc pentru a mă dezvolta?
6. Mă apreciez, accept și valorizez pe mine, ca Spirit, în evenimentele din jurul meu?
7. Prin acest comportament îmi calc pe suflet sau nu?

Așa să fie!

III. Pentru a te ierta și a putea ierta pe alții folosește întrebări / afirmații de genul:

1. Oare ce cred că mi-a făcut x, îl doare pe el sau pe mine?
2. La ce mă ajută să fiu supărată pe mine la nesfârșit?
3. Vreau să mă eliberez de trecut ca să pot crește?
4. Vreau să mă dezvolt ca om și să îmi descopăr potențialul divin cu adevărat?
5. Când iert pe alții de fapt mă accept și mă iubesc pe mine?
6. Sunt cu adevărat un Spirit liber sau vreau să rămân ancorat în nefericire?
7. Iertarea mă eliberează și-mi readuce bucuria vieții.

Așa să fie!

IV. Pentru a lucra conştient cu tine foloseşte şi lucrează cu afirmații de genul:

1. „Eu sunt dintotdeauna în comuniune cu Sinele meu Divin."
2. „Eu sunt dintotdeauna inteligență creatoare."
3. „Eu sunt dintotdeauna mintea nelimitată a lui Dumnezeu."
4. „Eu sunt dintotdeauna un geniu."
5. „Eu sunt dintotdeauna conectat(ă) la Sinele meu Divin."
6. „Eu sunt dintotdeauna curajul."
7. „Eu sunt dintotdeauna implicare în transformarea mea."

Aşa să fie!

V. Pentru a trăi cu tine conştient foloseşte afirmații de genul:

1. „Eu sunt dintotdeauna curajos(ă)."
2. „Eu sunt dintotdeauna atent(ă)."
3. „Eu dintotdeauna ştiu totul despre ..."
4. „Eu dintotdeauna găsesc soluțiile optime pentru a rezolva ..."
5. „Eu sunt dintotdeauna călăuzit(ă) de Sinele meu Divin."
6. „Eu sunt creatorul propriei mele realități."
7. „Eu sunt în Aici şi Acum."

Aşa să fie!

VI. Pentru a trăi starea de bucurie lucrați cu afirmații de genul:

1. „Eu sunt dintotdeauna fericit(ă)."
2. „Eu sunt dintotdeauna plin(ă) de bucurie."
3. „Eu trăiesc dintotdeauna în și din abundență."
4. „Eu sunt dintotdeauna bogăție fabuloasă."
5. „Eu sunt dintotdeauna pacea."
6. „Eu sunt dintotdeauna alchimistul vieții mele."
7. „Eu sunt dintotdeauna puterea radiantă a Sinelui meu Divin."

Așa să fie!

VII. Pentru a trăi și simți libertatea folosiți afirmații de genul:

1. „Eu sunt iubirea necondiționată a Sinelui meu Divin."
2. „Eu sunt înțelegerea Sinelui meu Divin."
3. „Eu sunt una cu tot ce este viață."
4. „Eu sunt libertatea Sinelui meu Divin."
5. „Eu sunt dintotdeauna impecabil."
6. „Eu sunt inteligență atotcunoscătoare."
7. „Eu sunt dintotdeauna viitorul acum."

Așa să fie!

1. Ramtha, *Ghidul începătorului pentru crearea realității*, Editura M.M.S., Braşov, 2009.
2. Ramtha, *Cartea albă*, Editura For You, Bucureşti, 2006.
3. Ramtha, *Schimbarea liniei temporale a destinului nostru*, Editura M.M.S., Braşov, 2009.
4. Ramtha,*Trezirea la o viață extraordinară*, Braşov, 2009.
5. Alan H. Cohen, *Iubirea ca o țeapă*, Editura Nemira, Bucureşti, 2012.
6. Prentince Mulford, *De vorbă cu mine însămi*, Editura Universal Dalsi, 2000.
7. Baird Spalding, *Modelul divin*, Editura Herald, Bucureşti, 2003.
8. Michael Talbot, *Universul Holografic*, Editura Cartea Daath, 2006.
9. Joe Dispenza, *Antrenează-ți creierul*, Editura Curtea veche, 2012.
10. Andrew Newberg şi Mark Robert Waldman, *Cum ne schimbă Dumnezeu creierul*, Editura Ştiință şi religie, Bucureşti, 2009.

Sunt un spirit care am venit
într-un trup şi o minte.

Vreau să trăiesc autentic(ă) şi să fiu
impecabil(ă) cu mine.

Când ne iubim pentru cine suntem, nu există nimic ce nu poate fi atins şi experimentat. Dacă ne iubim cu adevărat călătorim numai pe calea bucuriei. Atunci când suntem în starea de bucurie, suntem bucuroşi, fericiţi şi vibraţional suntem în fluxul de conştiinţă a ceea ce este Dumnezeu - iar în acest flux nu există loc pentru invidie (deoarece fiecare poate avea ce vrea). În această stare de bucurie este greu să urăşti pe cineva, este greu să ataci sau să răneşti pe cineva. Când trăieşti bucuria stării de a fi, atunci apare fericirea. Fericirea este libertatea de mişcare fără limite, libertatea de exprimare fără judecată, libertatea de a fi, fără frică sau vină, adică mişcarea sublimă permisă de Sinele Divin liber şi neîncorsetat.